AJC
150-158
TÂM
2018
20135166

PSYCHOLOGY and Life

TÂM LÝ HỌC & ĐỜI SỐNG

RICHARD J. GERRIG
PHILIP G. ZIMBARDO

Người dịch: KIM DÂN

Tâm lý học và đời
20135166
Online Bookstore

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

TÂM LÝ HỌC
và Đời sống

LỜI GIỚI THIỆU

Tâm lý học và đời sống là một cuốn sách nghiên cứu về tâm lý xuyên suốt từ công trình đầu tiên đến những công trình gần đây, giúp người đọc hiểu rõ quan điểm của từng nhà nghiên cứu.

Mục đích của cuốn sách này là dùng những công trình khoa học đáng tin cậy để thay đổi các quan niệm sai lầm. Cuốn sách này đã được tái bản rất nhiều lần. Cuốn sách được trình bày có tính chất giáo khoa và dễ hiểu, mỗi chương là một chủ đề, kết thúc mỗi chương có phần tóm tắt, giúp người đọc dễ dàng nắm được nội dung của từng chương. Đây là một cuốn sách hay, bổ ích cho những ai muốn tìm hiểu về khoa học tâm lý, dành cho sinh viên ngành khoa học xã hội - nhân văn, những nhà nghiên cứu tâm lý và các bác sĩ tâm lý tham khảo.

RICHARD J. GERRIG
PHILIP G. ZIMBARDO

PSYCHOLOGY AND LIFE

TÂM LÝ HỌC và Đời sống

Người dịch: KIM DÂN

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

PSYCHOLOGY AND LIFE
Copyright ©2005 by Pearson Education, Inc.
This translation is published by arrangement
with Pearson Education, Inc.
All rights reserved.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty CPVH Văn Lang, 2018.
Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán qua mạng Internet, nếu không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Văn hóa Văn Lang bằng văn bản, đều được xem là vi phạm pháp luật.

Mục lục

LỜI NÓI ĐẦU 7
Cách sử dụng cuốn sách này 8

Chương 1: TÂM LÝ HỌC VÀ ĐỜI SỐNG 10
Điều gì khiến cho tâm lý học trở thành độc đáo? 11
Sự phát triển của tâm lý học hiện đại 15
Các nhà tâm lý học làm gì? 24

Chương 2: CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ 28
Tiến trình nghiên cứu 29
Tiêu chuẩn đánh giá tâm lý 43
Vấn đề chủng tộc trong nghiên cứu về con người và động vật 47
Để trở thành nhà nghiên cứu khôn ngoan ..50

PHẦN PHỤ LỤC THỐNG KÊ 54
Phân tích dữ liệu 56
Để trở thành người sử dụng số liệu thống kê khôn ngoan 66

Chương 3: TÂM LÝ HỌC VÀ CƠ SỞ TIẾN HÓA CỦA HÀNH VI 68
Di truyền và tập tính 69
Sinh học và hành vi 77
Hoạt động của hệ thần kinh 97

Chương 4: CẢM GIÁC VÀ TRI GIÁC 111
Cảm giác, tổ chức, xác định, và nhận thức 111
Tri thức về thế giới qua cảm giác 118
Thị giác 123
Thính giác 134
Các giác quan khác 140
Hoạt động của các giác quan trong quá trình tri giác 145
Quá trình xác định và quá trình nhận thức 155

Chương 5: TÂM TRÍ, Ý THỨC VÀ NHỮNG TRẠNG THÁI ĐAN XEN 161
Nội dung của ý thức 162
Các chức năng của ý thức 165
Giấc ngủ và giấc mơ 169
Các trạng thái thay đổi của ý thức 181

Chương 6: SỰ TIẾP THU TRI THỨC VÀ PHÂN TÍCH HÀNH VI 194
Nghiên cứu về tri thức 195
Kiểu điều kiện cổ điển: Nhận biết những dấu hiệu có thể tiên đoán 197
Kiểu điều kiện có thể quan sát: Tìm hiểu về những kết quả 208
Sinh học và tri thức 220
Những ảnh hưởng của tri thức đối với việc nhận biết 223

Chương 7: TRÍ NHỚ 231
Trí nhớ là gì? 232
Trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ đang vận hành 240
Trí nhớ dài hạn: Việc mã hóa và phục hồi 246
Những cấu trúc trí nhớ dài hạn 257
Những khía cạnh sinh học của trí nhớ 264

Chương 8: QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC 272
Nghiên cứu nhận thức 273

Sử dụng ngôn ngữ 278
Nhận thức thị giác 289
Giải quyết và suy luận vấn đề 292
Đánh giá và quyết định 302

Chương 9: TRÍ THÔNG MINH VÀ VIỆC ĐÁNH GIÁ TRÍ THÔNG MINH 312
Đánh giá tâm lý là gì? 312
Đánh giá trí thông minh 318
Lý thuyết về trí thông minh 323
Quan điểm xã hội về trí thông minh 329
Tính sáng tạo 336
Sự đánh giá và xã hội 340

Chương 10: SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON NGƯỜI TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI 343
Nghiên cứu sự phát triển 344
Sự phát triển thể chất trong suốt cuộc đời 345
Sự phát triển nhận thức trong suốt cuộc đời 352
Lĩnh hội ngôn ngữ 362
Sự phát triển xã hội trong suốt cuộc đời 367
Sự phát triển của giống 384
Sự phát triển đạo đức 386

Chương 11: ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY 393
Tìm hiểu về động cơ thúc đẩy 394
Ăn 401
Những hành vi giới tính 409
Động cơ thúc đẩy đối với thành tích cá nhân 422
Hệ thống cấp bậc của các nhu cầu 428

Chương 12: CẢM XÚC, SỰ CĂNG THẲNG VÀ SỨC KHỎE 431
Cảm xúc 432
Căng thẳng trong cuộc sống 444
Tâm lý học sức khỏe 463

Chương 13: TÌM HIỂU TÍNH CÁCH CON NGƯỜI 478
Các học thuyết về thể loại và đặc điểm .. 479
Các học thuyết tâm lý động học 487
Các học thuyết nhân văn 495
Các học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội 498
Các học thuyết về cái tôi 503
So sánh các học thuyết tính cách 507
Đánh giá tính cách 508

Chương 14: CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ 516
Bản chất của các rối loạn tâm lý 516
Phân loại các rối loạn tâm lý 524
Các dạng rối loạn tâm lý chủ yếu 527
Những rối loạn tâm thần phân liệt 548
Vết nhơ trong ứng xử với bệnh tâm thần 557

Chương 15: TRỊ LIỆU RỐI LOẠN TÂM LÝ 561
Bối cảnh điều trị 561
Các liệu pháp tâm lý động học 565
Các liệu pháp hành vi 569
Liệu pháp nhận thức 578
Liệu pháp nhân văn 580
Liệu pháp nhóm 583
Liệu pháp sinh y 585
Đánh giá việc điều trị và các chiến lược phòng chống 591

Chương 16: NHẬN THỨC XÃ HỘI VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ 598
Cơ cấu thực tại xã hội 599
Những thái độ, thay đổi thái độ và hành động 607
Thành kiến 616
Các mối quan hệ xã hội 620

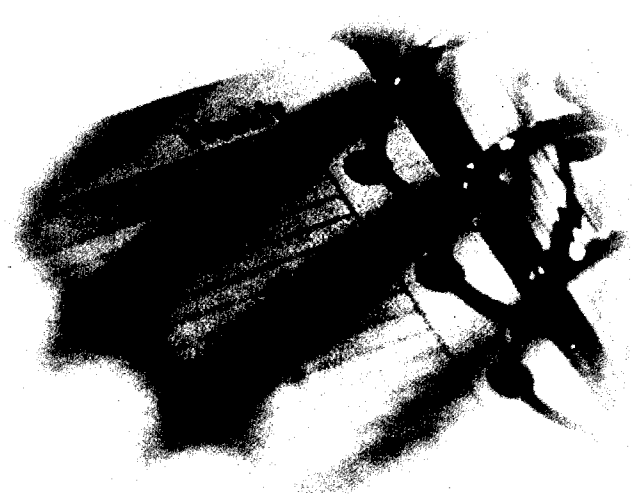
Chương 17: CÁC TIẾN TRÌNH XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA 628
Sức mạnh của hoàn cảnh 628
Lòng vị tha và hành vi hỗ trợ xã hội 637
Sự gây hấn 644
Tâm lý của xung đột và hòa bình 654
Điểm lưu ý cuối cùng 661

Lời nói đầu

Cuốn sách ***Tâm lý học và đời sống*** là một công trình nghiên cứu toàn diện và chuyên sâu, sử dụng những thành tựu khoa học đáng tin cậy để chống lại các quan niệm sai trái về tâm lý học, với chủ đề chính: Tâm lý học là một khoa học chính xác, và với mục tiêu áp dụng khoa học đó vào đời sống hàng ngày.

Đi sâu vào nhiều lĩnh vực phong phú của tâm lý học trên cơ sở những nghiên cứu thực nghiệm, các nhà nghiên cứu đã đóng góp nhiều công trình đáng tin cậy trên nhiều quy mô khác nhau và được tập hợp có hệ thống trong sách này. Trên thực tế, do phạm vi chủ đề rộng nên tâm lý học là một trong những nội dung khó truyền đạt hiệu quả nhất ở các trường đại học. Chúng ta phải đề cập đến cả những phân tích ở tầm vi mô về các tiến trình thần kinh và những phân tích ở tầm vĩ mô về các nền văn hóa.

Hầu hết các kiến thức tâm lý học từ nhập môn đến chuyên sâu sẽ được các tác giả trình bày chi tiết. Bạn sẽ được "quan sát" hàng trăm thí nghiệm tâm lý từ phòng thí nghiệm đến đời sống thực, được tìm hiểu những vấn đề tâm lý gần gũi như cảm giác, tri giác, ký ức, nhận thức, hành vi, các động cơ thúc đẩy, cảm xúc, sự căng thẳng, những rối loạn tâm lý, giúp bạn hình thành những hiểu biết nền tảng về tâm lý học – hướng đến cộng đồng văn hóa của mình. Nhiều chủ đề được khai thác một cách sinh động và mới mẻ, mang tính thời sự và tính ứng dụng cao sẽ khiến bạn hứng thú.



CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Bạn đang đồng hành cùng chúng tôi trên hành trình tri thức về tâm lý học hiện đại. Trước khi bắt đầu, chúng tôi muốn chia sẻ với bạn một vài thông tin quan trọng sẽ hướng dẫn những khám phá của bạn. Mục tiêu của hành trình là giúp bạn tìm hiểu một trong những hiện tượng khó tin nhất trong toàn vũ trụ: não bộ, suy nghĩ của con người, và cách ứng xử của mọi sinh vật. Tâm lý học là môn học tìm hiểu những tiến trình có vẻ thần bí, đã và đang chi phối mọi suy nghĩ, tình cảm và hành động của bạn.

◆ CHIẾN LƯỢC NGHIÊN CỨU

1. Dành đủ thời gian đọc tất cả những vấn đề và ôn lại những gì đã tiếp thu. Cuốn sách này bao gồm rất nhiều thông tin mới, hàng loạt nguyên tắc và một phần thuật ngữ mới bạn cần ghi nhớ.
2. Hãy học tích cực. Việc học tập trở nên hiệu quả nhất khi bạn thực sự để tâm nghiên cứu tài liệu. Bạn cũng phải chăm chú nghe giảng, diễn giải kiến thức bằng ngôn từ của bạn và ghi lại những điểm cần lưu ý.
3. Học đều đặn. Sẽ hiệu quả hơn khi bạn học tập thường xuyên, không nên chỉ dồn vào trước khi thi.
4. Tìm nơi có thể tập trung cho học tập. Chọn nơi ít bị phân tán để đọc sách và viết các bài luận – và không làm bất cứ điều gì khác ở nơi đó. Vị trí đó sẽ trở thành nơi gắn liền với các hoạt động học tập và bạn sẽ thấy dễ nghiên cứu hơn mỗi khi ngồi vào đúng vị trí.
5. Mã hóa việc đọc để chuẩn bị cho bài kiểm tra trong tương lai. Không giống như đọc tạp chí và xem tivi; đọc sách đòi hỏi bạn phải xử lý tài liệu theo cách liên tục đặt thông tin vào một mẫu phù hợp (mã hóa chúng) để có thể lấy ra khi cần thiết. Mã hóa có nghĩa là bạn tóm tắt những điểm chính, nhắc lại các phần, và đặt các câu hỏi mà bạn muốn trả lời về nội dung trong từng phần của một chương.

◆ CHIẾN THUẬT NGHIÊN CỨU

1. Ôn lại những điểm chính của chương. Nó chỉ ra cho bạn những chủ đề chính mà bạn cần quan tâm, sự phối hợp và mối quan hệ của chúng, nhờ vậy bạn có được cái nhìn tổng thể.
2. Mở phần cuối chương để đọc *Tóm tắt những nội dung chính*. Tại đó bạn sẽ thấy những quan điểm chủ đạo của chương, giúp bạn có được ý thức rõ ràng về những gì mà chương đã đề cập.
3. Xem lướt qua toàn bộ chương để nắm được ý chính. Đừng dừng lại, đừng ghi chép, và đọc chúng càng nhanh càng tốt (thời gian cho phép tối đa là 1 giờ).
4. Cuối cùng, khám phá sâu và lĩnh hội toàn bộ tài liệu bằng cách đọc tích cực, gạch chân, ghi chép, đặt câu hỏi, nhắc lại, và diễn giải khi bạn nghiên cứu (tối thiểu là 2 giờ).

◆ NHỮNG PHẦN ĐẶC BIỆT

1. Phần *Đưa ý tưởng vào thực nghiệm* giúp bạn hiểu sự gắn bó trực tiếp giữa các thí nghiệm của các nhà nghiên cứu và những kết luận họ đưa ra.
2. Phần *Tâm lý học thế kỷ 21* vạch ra những chủ đề và phương pháp nghiên cứu xuất hiện vào thời kỳ đầu của thế kỷ mới.
3. Những thuật ngữ chính được thể hiện trong chương dưới dạng chữ in đậm để bạn dễ nhận thấy và lưu ý.

Như vậy, bạn đã có một số gợi ý để tăng thêm nguồn cảm hứng giúp lĩnh hội được nhiều kiến thức nhất từ cuốn sách này.

Chương 1

TÂM LÝ HỌC và ĐỜI SỐNG

Nếu bạn giống như nhiều sinh viên khác mà chúng tôi đã hướng dẫn thì bạn sẽ ngạc nhiên, thích thú bởi phạm vi rộng lớn của tâm lý học đương thời. *Tâm lý học và đời sống* sẽ dẫn bạn đi từ những không gian bên trong của bộ não và khả năng nhận thức cho tới những phạm vi bên ngoài của hành vi con người. Chúng ta sẽ điều tra tiến trình đưa ra kết cấu có ý nghĩa đối với những trải nghiệm của bạn, chẳng hạn như cách bạn nhận biết thế giới, giao tiếp, học, nghĩ và nhớ. Chúng ta cố gắng hiểu những biểu lộ tình cảm sâu sắc của bản chất con người, chẳng hạn như bằng cách nào và tại sao con người lại mơ, tương tư, hành động hung hăng và trở nên bệnh hoạn về tinh thần. Cuối cùng, chúng ta sẽ giải thích cách nhận thức về tâm lý có thể được sử dụng để hiểu và thay đổi những ảnh hưởng văn hóa trong cuộc sống của chúng ta.

Tính hấp dẫn của tâm lý càng lớn mạnh và mang tính cá nhân đối với chúng ta, khi chúng ta là nhà giáo dục và nhà nghiên cứu. Trong những năm gần đây, sự bùng nổ mạnh mẽ của thông tin về những cơ chế nền tảng chi phối những tiến trình tinh thần và hành vi. Khi những ý tưởng mới thay thế hoặc biến đổi những ý tưởng cũ, chúng ta tiếp tục bị nhiều yếu tố gây ngạc nhiên lôi cuốn và thách thức trong mối quan hệ phức tạp của bản chất con người. Chúng tôi hy vọng rằng, cho tới đoạn cuối của hành trình này, bạn sẽ hài lòng với kho tàng kiến thức tâm lý học của mình.

Hành trình đầu tiên sẽ là cuộc truy tìm mang tính khoa học. Chúng ta sẽ đặt câu hỏi về cách thức, cái gì, khi nào và tại sao đối với hành vi con người và về nguyên nhân, kết quả của những hành vi mà bạn quan sát ở bản thân, ở những người khác và ở những loài vật. Chúng ta sẽ giải thích tại sao bạn nghĩ, cảm nhận và cư xử như bạn đã làm. Điều gì khiến bạn trở nên khác thường so với tất cả những người khác? Nhưng tại sao bạn lại thường cư xử rất giống với những người khác? Phải chăng bạn được nhào nặn bởi tính di truyền hay bạn được định hình nhiều hơn bởi những trải nghiệm mang tính cá nhân? Bằng cách nào mà sự hung hăng và lòng vị tha, yêu thương, ghét bỏ, điên khùng cùng với tính sáng tạo lại tồn tại cùng nhau trong một sinh vật phức tạp là con người? Trong chương mở đầu, chúng ta nghiên cứu cách thức và lý do tại sao tất cả kiểu câu hỏi này lại liên quan tới những mục tiêu của tâm lý học như một nguyên tắc.

ĐIỀU GÌ KHIẾN CHO TÂM LÝ HỌC TRỞ THÀNH ĐỘC ĐÁO?

Để đánh giá cao tính độc đáo có một không hai của tâm lý học, bạn phải nghiên cứu cách mà các nhà tâm lý học định nghĩa phạm vi và mục đích mà họ đưa vào nghiên cứu và áp dụng. Ở cuối sách, chúng tôi khuyến khích bạn suy nghĩ giống như một nhà tâm lý học. Trong phần đầu tiên, chúng tôi sẽ đưa ra cho bạn một ý tưởng vững chắc về điều đó.

◆ ĐỊNH NGHĨA

Nhiều nhà tâm lý học tìm câu trả lời cho câu hỏi cơ bản này: Bản chất của con người là gì? Tâm lý học trả lời câu hỏi này bằng cách nghiên cứu những tiến trình xảy ra trong các cá nhân cũng như những lực xuất hiện cùng với môi trường vật lý và xã hội. Dưới ánh sáng này, chúng ta chính thức định nghĩa: **Tâm lý học** là ngành khoa học nghiên cứu về hành vi của những cá nhân và các tiến trình tinh thần của họ.

Ở khía cạnh khoa học, tâm lý học đòi hỏi những kết luận mang tính tâm lý phải dựa trên chứng cứ thu thập được theo những nguyên tắc của phương pháp khoa học. **Phương pháp khoa học** bao gồm một loạt trình tự được sử dụng để phân tích và giải quyết những vấn đề. Phương pháp này sử dụng thông tin thu thập mang tính khách quan như dựa vào cơ sở thực tế để rút ra các kết luận. Chúng ta sẽ nghiên cứu tỉ mỉ những đặc tính của phương pháp khoa học một cách đầy đủ hơn trong Chương 2.

Hành vi là phương thức mà các sinh vật sử dụng để đáp ứng với môi trường. Hành vi là hành động. Nội dung chủ yếu của tâm lý phần lớn bao gồm: hành vi có thể quan sát được của con người và của những loài động vật. Cười, khóc, chạy, đánh đập, nói và tiếp xúc là một số ví dụ rõ ràng về hành vi mà bạn có thể quan sát. Các nhà tâm lý kiểm tra cá nhân làm gì và cách mà họ sẽ làm theo một sự sắp đặt về hành vi được đưa ra trong bối cảnh văn hóa hay xã hội rộng lớn hơn.

Đối tượng phân tích tâm lý thường là một con người *cá nhân*. Tuy nhiên, đối tượng cũng có thể là một con tinh tinh đang học cách sử dụng những dấu hiệu để giao tiếp, một con chuột bạch đang tìm đường đi trong mê cung hoặc một con sên biển đang phản ứng trước dấu hiệu nguy hiểm. Một cá nhân có thể được nghiên cứu trong môi trường tự nhiên hoặc trong những điều kiện được kiểm soát của phòng thí nghiệm.

Nhiều nhà nghiên cứu tâm lý nhận ra rằng họ không thể hiểu được những hành động của con người cũng như không hiểu *những tiến trình tinh thần*, những hoạt động thuộc khả năng nhận thức của con người. Nhiều hành động xảy ra của con người như là những sự kiện riêng tư, bên trong – suy nghĩ, lập kế hoạch, lý giải, sáng tạo và mơ. Nhiều nhà tâm lý học tin rằng những tiến trình tinh thần là tiêu biểu cho khía cạnh quan trọng nhất của điều tra tâm lý. Như bạn sẽ sớm được thấy, các nhà điều tra tâm lý đã phát minh ra những kỹ thuật tài tình để nghiên cứu các sự kiện và tiến trình tinh thần – làm cho những trải nghiệm mang tính riêng tư này trở thành *phổ biến*.

Sự kết hợp của những mối liên quan này xác định tâm lý học như một lĩnh vực độc nhất vô nhị. Cùng với những *ngành khoa học xã hội*, các nhà tâm lý học tập trung phần lớn vào hành vi của cá nhân, trong khi các nhà xã hội học nghiên cứu hành vi của con người trong những nhóm hoặc những tổ chức, các nhà nhân chủng học tập trung vào phạm vi rộng lớn hơn của hành vi trong những nền văn hóa khác nhau. Thậm chí, phần lớn các nhà tâm lý học rút ra kết luận từ những hiểu biết sâu rộng của các học giả khác. Các nhà tâm lý học

cùng chia sẻ mối quan tâm với các nhà nghiên cứu trong *ngành khoa học sinh học*, đặc biệt là với những người nghiên cứu hoạt động của bộ não và nền tảng hóa sinh của hành vi. Là một phần trong phạm vi *khoa học nhận thức* mới xuất hiện, những câu hỏi của các nhà tâm lý về các khả năng nhận thức của con người có liên quan tới nghiên cứu và lý thuyết trong khoa học điện toán, trí tuệ nhân tạo và toán học ứng dụng. Như một ngành *khoa học sức khỏe* – có những mối liên hệ với y học, giáo dục, luật pháp và những nghiên cứu về môi trường – tâm lý học tìm cách nâng cao chất lượng sức khỏe tinh thần của từng cá nhân và tập thể.

Mặc dù chiều rộng và chiều sâu nổi bật của tâm lý học hiện đại là một nguồn vui đối với những ai trở thành nhà tâm lý học, nhưng những thuộc tính của nó khiến cho lĩnh vực này trở thành một thách thức đối với người nghiên cứu lần đầu tiên khám phá nó. Đối với nghiên cứu tâm lý, có rất nhiều điều để nghiên cứu hơn so với những gì mà ban đầu người ta mong đợi. Cách tốt nhất để tìm hiểu về lĩnh vực này là học cách chia sẻ những mục tiêu của các nhà tâm lý học. Hãy cùng nghiên cứu những mục tiêu đó.

◆ MỤC TIÊU CỦA TÂM LÝ HỌC

Những mục tiêu của nghiên cứu về tâm lí cơ bản là để mô tả, giải thích, dự đoán và kiểm soát hành vi. Những mục tiêu này hình thành nên nền tảng, cơ sở của nghiên cứu tâm lý học. Cần phải làm gì để đạt được một trong những mục tiêu trên?

Mô tả điều gì xảy ra

Nhiệm vụ đầu tiên trong tâm lý học là làm cho việc quan sát hành vi trở nên chính xác. Các nhà tâm lý học nói tới những quan sát như dữ liệu của họ. **Dữ liệu hành vi** là những báo cáo về quan sát hành vi và những điều kiện mà theo đó hoạt động của các sinh vật xảy ra. Khi tiến hành thu thập dữ liệu, các nhà nghiên cứu phải lựa chọn một *cấp độ phân tích* hợp lý và phát minh những phép đo hành vi bảo đảm *tính khách quan*.

Để điều tra một hành vi của cá nhân, các nhà nghiên cứu có thể sử dụng *những cấp độ phân tích* khác nhau – từ cấp độ rộng lớn nhất, cấp độ gần như mang tính bao trùm, cho tới cấp độ nhỏ nhất, cụ thể nhất. Chẳng hạn, bạn đang cố gắng mô tả bức tranh nhìn thấy tại một viện bảo tàng (xem Hình 1.1). Ở cấp độ bao trùm, bạn có thể mô tả nó bằng tiêu đề, *Bathers*, và tác giả là Georges Seurat. Ở cấp độ cụ thể hơn, bạn có thể thuật lại những chi tiết của bức tranh: một số người đang tắm nắng trên bờ sông trong khi những người khác đang vui đùa trong dòng nước và v.v... Ở cấp độ rất cụ thể, bạn có thể mô tả kỹ thuật mà Seurat đã sử dụng – những chấm màu – để tạo ra bức tranh. Việc mô tả ở mỗi cấp độ sẽ trả lời những câu hỏi khác nhau về bức tranh.

Ở các cấp độ khác nhau, việc mô tả tâm lý cũng giải quyết những vấn đề khác nhau. Ở cấp độ rộng lớn nhất của phân tích tâm lý; các nhà nghiên cứu điều tra toàn bộ hành vi của con người trong những bối cảnh xã hội và văn hóa phức tạp. Ở cấp độ này, các nhà nghiên cứu có thể nghiên cứu những khác biệt rõ rệt khi so sánh giữa các nền văn hóa, những nguồn gốc của thành kiến và những hậu quả của sự yếu kém về tinh thần. Ở cấp độ tiếp theo, các nhà tâm lý học tập trung vào những đơn vị hành vi hẹp hơn, chẳng hạn như tốc độ phản ứng đối với một tín hiệu đèn giao thông, chuyển động của mắt khi đọc và những lỗi ngữ pháp mà trẻ em phạm phải khi sử dụng ngôn ngữ. Các nhà nghiên cứu có thể nghiên cứu những đơn vị hành vi rất nhỏ. Họ có thể khám phá ra các cơ sở sinh học của hành vi bằng cách xác định những nơi lưu giữ các kiểu trí nhớ trong bộ não,

HÌNH 1.1 - Các cấp độ phân tích

Giả định bạn muốn hẹn gặp người bạn của mình trước bức tranh này. Bạn sẽ mô tả nó bằng cách nào? Giả định bạn của bạn muốn tạo ra một bản sao chính xác của bức tranh. Bạn sẽ mô tả nó như thế nào?

những thay đổi hóa sinh xảy ra trong khi học và những đường dây thần kinh chịu trách nhiệm trước hình ảnh hoặc âm thanh. Mỗi cấp độ phân tích sẽ cung cấp thông tin thiết yếu cho bức chân dung phức hợp, bản chất con người mà các nhà tâm lý học hy vọng cuối cùng sẽ hình thành.

Tuy nhiên, sự tập trung quan sát dù chi tiết hay tổng quát thì các nhà tâm lý học cũng nỗ lực mô tả hành vi *một cách khách quan*. Việc thu thập sự thực khi chúng tồn tại không như nhà nghiên cứu mong đợi hay hy vọng là quan trọng hàng đầu. Bởi vì nhà quan sát nào cũng đưa quan điểm *khách quan* của mình trong việc quan sát – những xu hướng, những thành kiến và những mong đợi – nhất thiết phải ngăn cản những nhân tố mang tính cá nhân làm méo dữ liệu. Bạn sẽ thấy trong chương tiếp theo, các nhà nghiên cứu tâm lý đã tạo ra một loạt kỹ thuật để duy trì tính khách quan.

Giải thích chuyện gì xảy ra

Trong khi *những mô tả* phải gắn với thông tin có thể nhận biết, *những giải thích* lại vượt xa một cách có chủ định những gì có thể quan sát. Trong nhiều lĩnh vực của tâm lý học, mục tiêu trung tâm là tìm ra các khuôn mẫu theo chu kỳ trong những tiến trình hành vi và tinh thần. Các nhà tâm lý học muốn khám phá tiến trình vận hành của hành vi.

Khi giải thích về tâm lý, các nhà tâm lý học thường nhận ra rằng hầu hết các hành vi bị ảnh hưởng bởi sự kết hợp của các nhân tố. Một số nhân tố hoạt động bên trong cá nhân, chẳng hạn như cấu trúc gen, động lực, chỉ số thông minh hay lòng tự trọng. Những yếu tố quyết định bên trong này nói lên một vài điều đặc biệt về sinh vật. Tuy nhiên, những nhân tố khác lại hoạt động bên ngoài. Chẳng hạn, giả định rằng: một đứa trẻ cố gắng làm hài lòng cô giáo để nhận được một phần thưởng, hoặc một người lái xe mô tô bị kẹt xe do tắc nghẽn giao thông trở nên bực tức và cáu kỉnh. Các hành vi này phần lớn bị ảnh hưởng bởi những sự kiện bên ngoài. Khi các nhà tâm lý học tìm cách giải thích hành vi, họ gần như luôn coi trọng cả hai hình thức giải thích. Chẳng hạn, giả định các nhà tâm lý học muốn giải thích tại sao một số người bắt đầu hút thuốc lá. Các nhà nghiên cứu có thể kiểm tra một số người cụ thể dễ có nguy cơ mắc phải (sự giải thích bên trong) hoặc một số cá nhân chịu nhiều sức ép bên ngoài (sự giải thích bên ngoài) – hoặc cả sự sắp đặt hướng tới nguy cơ mắc phải và sức ép bên ngoài mang tính tình huống đều cần thiết (sự giải thích kết hợp).

Thông thường, mục tiêu của một nhà tâm lý học là giải thích tính đa dạng rộng khắp của hành vi theo nguyên nhân cơ bản. Hãy xem xét một tình huống trong đó thầy giáo của bạn nói rằng để đạt được điểm tốt, mỗi sinh viên phải tham gia đều đặn những buổi thảo luận tổ chức trong lớp. Bạn cùng phòng của bạn, người luôn chuẩn bị tốt để tới lớp, không bao giờ giơ tay trả lời những câu hỏi hay xung phong đưa ra ý kiến. Người thầy khiển trách anh ta không năng động và cho rằng anh ta

không sáng dạ. Sinh viên đó cũng tới dự các bữa tiệc nhưng không bao giờ mời ai khiêu vũ, không bảo vệ quan điểm của mình một cách công khai khi bị ai đó thách thức, và hiếm khi tham gia trò chuyện trong bữa ăn tối. Chẩn đoán của bạn là gì? Nguyên nhân cơ bản nào dẫn đến kiểu hành vi này? Còn về *tính nhút nhát* thì sao? Giống như nhiều người khác từng chịu những cảm giác rất ngượng ngùng, người bạn cùng phòng của bạn không thể xử sự theo những cách mong muốn (Zimbardo & Radl, 1999). Chúng ta có thể sử dụng khái niệm về tính nhút nhát để giải thích cho kiểu hành vi đầy đủ của anh ta.

Để trau dồi những giải thích mang tính nguyên nhân như thế, các nhà nghiên cứu thường tham gia vào một tiến trình kiểm tra mang tính sáng tạo, tạo một tập hợp nhiều dữ liệu rời rạc. Thám tử bậc thầy Sherlock Holmes đã rút ra các kết luận sắc sảo từ những chứng cứ rời rạc, vụn vặt. Theo cách tương tự, bất cứ nhà nghiên cứu nào cũng phải sử dụng sự tưởng tượng có hiểu biết, thử *tổng hợp* một cách có sáng tạo những gì được biết và những gì chưa được biết. Một nhà tâm lý học được đào tạo tốt có thể giải thích những hành vi quan sát được bằng cách sử dụng sự hiểu biết sâu sắc của mình vào trải nghiệm của con người cùng với thực tế mà các nhà nghiên cứu trước đó đã phát hiện ra về hiện tượng được bàn tới. Nhiều nhà nghiên cứu tâm lý cố gắng quyết định cái gì là chính xác nhất trong kiểu hành vi được nêu ra trong những giải thích.

Dự đoán điều gì sẽ xảy ra

Các dự đoán về tâm lý là lời tuyên bố về tính giống nhau mà một hành vi cụ thể sẽ xảy ra hoặc một mối quan hệ sẽ được tìm thấy. Một sự giải thích chính xác về nguyên nhân nằm bên dưới một số kiểu hành vi cho phép nhà nghiên cứu đưa ra những dự đoán chính xác về hành vi tương lai. Vì vậy, nếu tin rằng người bạn cùng phòng của mình nhút nhát thì chúng ta có thể dự đoán một cách tự tin rằng anh ta sẽ không thoải mái khi nói chuyện với người lạ. Nếu anh ta thể hiện sự tự tin khi giao thiệp với người lạ thì chúng ta buộc phải suy nghĩ lại về sự chẩn đoán của mình.

Những quan sát phải được tiến hành một cách khách quan, những dự đoán khoa học phải được diễn đạt bằng lời lẽ chính xác để chúng có thể được kiểm tra và sau đó bị loại bỏ nếu chứng cứ không ủng hộ chúng. Một *dự đoán khoa học* dựa trên sự hiểu biết về cách thức mà những sự kiện này liên quan tới sự kiện khác, và nó đề xuất cơ chế nào gắn kết sự kiện đó với những người dự đoán cụ thể. Một *dự đoán mang tính nguyên nhân* định rõ điều kiện mà theo đó những hành vi sẽ thay đổi. Chẳng hạn, sự hiện diện của một người lạ chắc chắn khiến cho con người và những con khỉ nhỏ ở mọi độ tuổi đều sẽ phản ứng bằng những dấu hiệu lo lắng. Tuy nhiên, những thay đổi trong hành vi quan sát được có thể phụ thuộc vào những biến đổi trong tình huống cụ thể – chẳng hạn như việc mở rộng phạm vi mối quan hệ với những yếu tố còn xa lạ xung quanh. Phải chăng sẽ có ít dấu hiệu lo lắng hơn xuất hiện trong một con người hay một con khỉ con nếu kẻ lạ cùng một giống loài? Để củng cố một dự đoán mang tính nguyên nhân, nhà nghiên cứu sẽ tạo ra các biến đổi có hệ thống trong những điều kiện về môi trường và quan sát tác động của chúng tới phản ứng của đứa trẻ.

Kiểm soát điều xảy ra

Đối với nhiều nhà tâm lý học, kiểm soát là mục tiêu trọng tâm, mạnh mẽ nhất. Kiểm soát có nghĩa là làm cho hành vi xảy ra hoặc không xảy ra – khởi động nó, duy trì nó, ngăn cản nó và gây ảnh hưởng đối với hình dạng, sức mạnh hay tỷ lệ xảy ra của nó. Sự giải thích mang tính nguyên nhân đối với hành vi là thuyết phục nếu

nó có thể tạo ra những điều kiện mà ở đó hành vi có thể được kiểm soát.

Khả năng kiểm soát hành vi là quan trọng bởi vì nó mang tới cho các nhà tâm lý học cách thức để giúp đỡ con người nâng cao chất lượng cuộc sống. Trong suốt cuốn sách này, các bạn sẽ thấy các ví dụ về những *kiểu can thiệp* mà các nhà tâm lý phát minh để giúp con người kiểm soát phạm vi nảy sinh những vấn đề bất thường trong cuộc sống. Là những nhà tâm lý học, chúng tôi biết rằng các sinh viên sẽ có được kiến thức sâu sắc hơn khi họ tích cực tham gia nghiên cứu tài liệu. Các bạn nên sử dụng các câu hỏi để củng cố sự hiểu biết về những khái niệm quan trọng trong mỗi phần của đề tài.

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Trong thế kỷ 21, việc định nghĩa tâm lý học và tuyên bố những mục tiêu của nghiên cứu tâm lý là tương đối dễ. Tuy nhiên, khi bắt đầu nghiên cứu tâm lý, điều quan trọng là phải hiểu được nhiều nguồn lực dẫn tới sự xuất hiện của tâm lý học hiện đại. Mấu chốt của bài phê bình lịch sử là một nguyên tắc đơn giản: *vấn đề về ý tưởng*. Tiến trình lịch sử của tâm lý học được mô tả bằng những cuộc tranh luận nóng bỏng về cái gì tạo nên chủ đề chính thích đáng và những phương pháp luận cho một ngành khoa học về khả năng nhận thức và hành vi.

Những phê bình mang tính lịch sử của chúng tôi sẽ được thực hiện theo hai cấp độ phân tích. Trong phần đầu tiên, chúng tôi sẽ xem xét thời kỳ lịch sử mà trong đó một số cơ sở mang tính quyết định trong tâm lý học hiện đại được đưa ra. Sự tập trung chặt chẽ này giúp bạn chứng kiến cuộc chiến giữa các ý tưởng từ khoảng cách gần. Trong phần thứ hai, chúng tôi mô tả theo kiểu rộng lớn hơn bảy triển vọng đã xuất hiện trong thời kỳ hiện đại. Đối với cả hai cấp độ tập trung, bạn để bản thân tưởng tượng ra những đam mê có trí tuệ với những gì mà các học thuyết đã rút ra.

◆ NHỮNG NỀN TẢNG LỊCH SỬ CỦA TÂM LÝ HỌC

"Tâm lý học có một quá khứ dài nhưng lại chỉ có một tiến trình lịch sử ngắn ngủi" một trong những nhà tâm lý học thực nghiệm đầu tiên là Hermann Ebbinghaus (1908 - 1973) đã viết. Từ lâu, các học giả đã đặt ra những câu hỏi về bản chất của con người – về cách con người nhận biết thực tại, bản chất của ý thức và nguồn gốc của sự điên khùng – nhưng họ đã không có phương thức để trả lời. Hãy xem xét những câu hỏi cơ bản mà các nhà triết học cổ điển Hy Lạp như Socrates, Plato và Aristotle đã đưa ra trong thế kỷ 4 và 5 trước Công nguyên. Mặc dù hình thức tâm lý học đã tồn tại trong phương pháp Yoga Ấn Độ cổ đại nhưng triết học phương Tây lại lần tìm nguồn gốc của nó trong những luận thuyết của các nhà tư tưởng vĩ đại này về cách mà khả năng nhận thức hoạt động, bản chất của sự tự nguyện và mối quan hệ của những cá nhân với cộng đồng hay nhà nước của họ. Cuối thế kỷ 19, tâm lý học bắt đầu xuất hiện như một nguyên tắc khi các nhà nghiên cứu áp dụng những kỹ thuật thực nghiệm từ các ngành khoa học khác – chẳng hạn như sinh lý học và vật lý học – để nghiên cứu về những câu hỏi cơ bản từ triết học.

Một nhân vật chủ chốt trong sự phát triển của tâm lý học hiện đại là Wilhelm Wundt, vào năm 1879 ở Leipzig – Đức, đã thành lập phòng nghiên cứu chính thức đầu tiên dành cho tâm lý học thực nghiệm. Mặc dù Wundt đã được đào tạo như một nhà sinh lý học, thông qua việc nghiên cứu của mình, ông đã chuyển sự quan tâm từ những vấn đề về cơ thể sang những vấn đề về khả năng nhận thức: ông mong muốn hiểu được những tiến trình cơ bản của cảm giác và nhận thức cũng như tốc

độ của các tiến trình tinh thần đơn giản. Vào thời gian thành lập phòng thí nghiệm tâm lý học, Wundt đã hoàn tất một loạt nghiên cứu và xuất bản vài ấn phẩm đầu tiên về *Những nguyên tắc của tâm lý học sinh lý* (Kendler, 1987). Khi phòng nghiên cứu của Wundt được thành lập, ông bắt đầu đào tạo những nghiên cứu sinh đầu tiên đặc biệt tận tụy trong lĩnh vực tâm lý học đang nổi lên. Những nghiên cứu sinh đó thường trở thành người thành lập các phòng thí nghiệm tâm lý của chính họ trên khắp thế giới.

Khi tâm lý học chính thức trở thành một lĩnh vực riêng biệt thì các phòng thí nghiệm tâm lý bắt đầu xuất hiện trong các trường đại học ở khắp vùng Bắc Mỹ, đầu tiên tại trường Đại học Johns Hopkins vào năm 1883. Những phòng thí nghiệm đầu tiên này thường chịu ảnh hưởng của Wundt. Chẳng hạn, sau khi nghiên cứu cùng với Wundt, Edward Titchener đã trở thành một trong những nhà tâm lý học đầu tiên ở Mỹ, lập một phòng thí nghiệm tại trường Đại học Cornell vào năm 1892. Tuy nhiên, trong khoảng thời gian này, một giáo sư triết học trẻ tuổi của Harvard, người nghiên cứu về y học, quan tâm nhiều tới văn học và tôn giáo đã mở ra một triển vọng độc đáo. William James, anh trai của tiểu thuyết gia Henry James, đã viết một cuốn sách gồm hai tập, *"Những nguyên tắc của tâm lý học"* (1890 - 1950), cuốn sách mà nhiều chuyên gia coi là chuyên luận tâm lý học quan trọng nhất từng được viết. Không lâu sau, vào năm 1892, G. Stanley Hall đã thành lập Hiệp hội Tâm lý học Mỹ. Vào năm 1900 có hơn 40 phòng thí nghiệm về tâm lý ở Bắc Mỹ (Hilgard, 1986).

Vào năm 1879, Wilhelm Wundt thành lập phòng thí nghiệm chính thức đầu tiên dành cho tâm lý học thực nghiệm.

Gần như ngay sau khi tâm lý học xuất hiện, một cuộc tranh cãi nổi lên đối với vấn đề đối tượng và những phương pháp dành cho nguyên lý mới. Cuộc tranh cãi này đã tách biệt được một số vấn đề vẫn hiện ra lờ mờ trong tâm lý học. Chúng tôi sẽ mô tả trong cuốn sách này, xung đột giữa thuyết cấu trúc và thuyết chức năng.

Thuyết cấu trúc: những nội dung của khả năng nhận thức

Rõ ràng tiềm năng của tâm lý học góp một phần kiến thức độc đáo khi tâm lý học trở thành một ngành khoa học thực nghiệm. Trong phòng thí nghiệm của Wundt, những người tham gia thí nghiệm thực hiện các phản ứng đơn giản (nói có hoặc không bằng cách bấm nút) đối với những kích thích họ nhận được trong những điều kiện được tạo ra bởi thiết bị thí nghiệm. Bởi vì dữ liệu được thu thập thông qua các chu trình có hệ thống và khách quan nên những quan sát viên độc lập có thể tái hiện kết quả của những thí nghiệm này. Nhấn mạnh phương pháp khoa học, lưu tâm tới đo đạc chính xác và phân tích dữ liệu thống kê đã mô tả phương pháp tâm lý của Wundt.

Khi Titchener đưa tâm lý học của Wundt vào nước Mỹ, ông cho rằng những phương pháp khoa học như vậy cần được sử dụng để nghiên cứu ý thức. Phương pháp của ông trong việc kiểm tra những yếu tố của đời sống ý thức là sự xem xét nội tâm, việc kiểm tra có hệ thống

những cá nhân với suy nghĩ và cảm xúc của họ về các trải nghiệm cảm giác cụ thể. Titchener nhấn mạnh "cái gì?" thuộc nội dung tinh thần hơn là "tại sao?" hay "như thế nào?" trong quá trình suy nghĩ. Phương pháp của ông được gọi là **thuyết cấu trúc**, nghiên cứu về cấu trúc của khả năng nhận thức và hành vi.

Thuyết cấu trúc dựa trên sự suy đoán về những trải nghiệm tinh thần của con người có thể được hiểu như là sự kết hợp của những yếu tố cơ bản. Mục đích của phương pháp này là phát hiện ra cấu trúc bên trong khả năng nhận thức của con người bằng cách phân tích những yếu tố cấu thành của cảm giác và những trải nghiệm khác đã hình thành nên đời sống tinh thần cá nhân. Nhiều nhà tâm lý học đã công kích thuyết cấu trúc trên ba mặt: (1) Nó là một *giản hóa luận* bởi nó cắt giảm tất cả trải nghiệm phức tạp của con người thành những cảm giác đơn giản; (2) Nó ở mức *căn bản* bởi vì nó tìm cách kết hợp những phần hoặc những yếu tố thành một thể hợp nhất hơn là nghiên cứu toàn bộ hành vi phức tạp một cách trực tiếp; và (3) Nó là *tâm thần luận* bởi vì nó chỉ nghiên cứu những báo cáo bằng lời nói của ý thức con người, bỏ qua việc nghiên cứu những cá thể không thể mô tả các suy đoán của mình bao gồm loài vật, trẻ em và những người bị rối loạn tâm thần.

Một sự thay thế quan trọng đối với thuyết cấu trúc do nhà tâm lý người Đức Max Wertheimer đề xướng, ông là người đi đầu trong việc tập trung vào khả năng nhận thức được tầm quan trọng của nhiều trải nghiệm như những *cấu trúc hình thức* – những tổng thể được tổ chức – hơn là sự tổng hợp của các thành phần cơ bản: chẳng hạn trải nghiệm của bạn về một bức tranh hơn là tổng cộng những nhận xét về từng yếu tố riêng lẻ của nó. Như chúng ta sẽ thấy ở Chương 4, *Tâm lý học hình thái* (Gestalt psychology) tiếp tục ảnh hưởng trong nghiên cứu về nhận thức.

Một sự phản đối chính thứ hai đối với thuyết cấu trúc là điều mà chúng tôi sẽ thảo luận ở đây đã xuất hiện dưới tên *thuyết chức năng*.

Thuyết chức năng: những khả năng nhận thức với một mục đích

William James đã đồng ý với Titchener rằng ý thức là trung tâm của việc nghiên cứu tâm lý; nhưng đối với James, việc nghiên cứu ý thức không nên bị cắt giảm xuống thành những yếu tố, nội dung và cấu trúc. Thay vào đó, ý thức là dòng chảy liên tục, là tài sản của khả năng nhận thức trong sự tương tác liên tục với môi trường. Ý thức của con người khiến cho sự thích nghi với môi trường của họ trở nên thuận tiện; vì vậy, những hành động và *chức năng* của tiến trình tinh thần mới là quan trọng chứ không phải những nội dung của khả năng nhận thức.

Thuyết chức năng có tầm quan trọng cơ bản để nghiên cứu những thói quen mà một cơ thể sống có thể thích nghi với môi trường và đảm nhận chức năng một cách hiệu quả. Đối với những người theo thuyết chức năng, câu hỏi chính được trả lời qua nghiên cứu là "Chức năng hay mục đích của hành vi là gì?". Người thiết lập trường phái chức năng là nhà triết học người Mỹ John Dewey. Ông quan tâm đến việc sử dụng một cách thực tế những tiến trình tinh thần đã đưa tới những tiến bộ quan trọng trong vấn đề giáo dục. Việc sáng tạo ra lý thuyết của Dewey đã trở thành động lực cho *giáo dục tiệm tiến* trong các trường học sử dụng phòng thí nghiệm và phổ biến là ở Mỹ: "Việc học thuộc lòng bị lãng quên và học bằng cách thực hành được ưu tiên với hy vọng rằng sự tò mò về trí tuệ sẽ được khuyến khích và khả năng hiểu sẽ được nâng cao" (Kendler, 1987, trang 124).

Mặc dù James tin vào việc quan sát thận trọng nhưng ông lại đánh giá thấp những phương pháp thực nghiệm nghiêm ngặt của

Wundt. Trong vấn đề tâm lý của James, có một nơi dành cho những xúc cảm, cái tôi, ý chí, những giá trị và thậm chí trải nghiệm mang tính tín ngưỡng và bí ẩn. Tâm lý học "nồng nhiệt" của ông đã nhận ra được tính độc nhất vô nhị trong mỗi cá nhân không hề bị cắt giảm thành những công thức hay những con số từ các kết quả thí nghiệm. Đối với James, sự giải thích, còn hơn sự kiểm soát thực nghiệm, là mục tiêu của tâm lý học (Arkin, 1990).

Di sản của những cách tiếp cận này

Mặc cho những điểm khác nhau giữa chúng, sự hiểu biết sâu sắc của những người đang thực hành thuyết cấu trúc và thuyết chức năng đã tạo ra bối cảnh trí tuệ mà trong đó tâm lý học có thể nở rộ. Các nhà tâm lý học gần đây đã tiến hành kiểm tra cả cấu trúc và chức năng của hành vi. Hãy xem xét tiến trình tạo ra lời nói. Giả định bạn muốn mời một người bạn đi xem phim. Để làm được vậy, những từ ngữ để bạn nói phải thực hiện đúng chức năng nhưng phải đúng cấu trúc. Để hiểu được việc tạo ra lời nói hoạt động như thế nào, các nhà nghiên cứu xem xét cách thức người nói gắn ngữ nghĩa (chức năng) với những cấu trúc ngữ pháp trong ngôn ngữ của họ (Bock, 1990). (Chúng ta sẽ mô tả một số trong tiến trình tạo ra ngôn ngữ ở Chương 8). Trong suốt cuốn sách này, chúng tôi sẽ nhấn mạnh cả cấu trúc và chức năng cũng như xem xét lại cả nghiên cứu cổ điển và hiện đại. Các nhà tâm lý học tiếp tục thực hiện một số lượng lớn phương pháp luận để nghiên cứu sức mạnh chung tác động tới toàn bộ nhân loại cũng như những khía cạnh độc đáo của mỗi cá nhân.

◆ NHỮNG QUAN ĐIỂM TÂM LÝ HỌC HIỆN THỜI

Giả định bạn chấp nhận lời mời đi xem phim. *Quan điểm* của mỗi người trước khi xem phim như thế nào? Giả định một trong các bạn đã đọc cuốn tiểu thuyết mà bộ phim chuyển thể trong khi người kia chưa đọc. Hay giả định một người bạn thích đánh giá những bộ phim qua chất lượng từ hiệu quả kỹ thuật đặc biệt trong khi người kia lại thích sự tinh tế, khéo léo trong cách diễn của diễn viên hơn. Bạn có thể thấy những viễn cảnh khác nhau này sẽ ảnh hưởng tới cách thức mà bạn kiểm nghiệm bộ phim khi nó được trình chiếu.

Theo cách tương tự, những quan điểm của các nhà tâm lý học quyết định cách thức mà trong đó họ kiểm nghiệm hành vi và tiến trình tinh thần. Các quan điểm ảnh hưởng tới những gì mà các nhà tâm lý tìm kiếm và những phương pháp nghiên cứu mà họ sử dụng. Trong phần này, chúng tôi định nghĩa bảy quan điểm: tâm lý – động học, hành vi, nhân văn, nhận thức, sinh học, tiến hóa và văn hóa – xã hội. Khi đọc phần này, các bạn hãy lưu ý tới khả năng định nghĩa những nguyên nhân và kết quả của hành vi như thế nào.

Quan điểm tâm lý động học

Theo **quan điểm tâm lý động học**, hành vi được thúc đẩy hoặc được kích hoạt bởi những sức mạnh mãnh liệt bên trong. Theo quan điểm này, những hành động của con người xuất phát từ bản năng được thừa hưởng, thúc đẩy sinh học và nỗ lực nhằm giải quyết những xung đột giữa nhu cầu cá nhân và đòi hỏi của xã hội. Tình trạng đời sống sẽ khuấy động tâm lý và những xung đột tạo ra sức mạnh cho hành vi giống như than cung cấp nhiên liệu cho đầu máy chạy bằng hơi nước. Theo khuôn mẫu này, sinh vật ngừng phản ứng khi nhu cầu của nó được đáp ứng và động lực của nó bị cắt giảm. Mục đích chính của hành động là giảm bớt sự căng thẳng.

Vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, nhà vật lý học người Áo ở Vienna là Sigmund Freud (1865-1939) đã phát triển gần như đầy

đủ những nguyên tắc tâm lý động học. Những ý tưởng của Freud lớn mạnh, vượt ra ngoài công việc của ông được thực hiện với những bệnh nhân rối loạn tinh thần, và ông tin rằng các nguyên tắc mà ông đã tiến hành được áp dụng cho cả hành vi bình thường và không bình thường. Học thuyết tâm lý động học của Freud cho rằng một người bị lôi kéo và xô đẩy bởi một mạng lưới phức tạp những sức mạnh bên trong và bên ngoài. Khuôn mẫu của Freud là cơ sở đầu tiên để nhận ra rằng bản chất con người không phải luôn mang tính lý trí mà những hành động có thể được thúc đẩy bởi những động cơ không nằm trong ý thức tỉnh táo.

Nhiều nhà tâm lý học sau Freud đưa ra khuôn mẫu tâm lý động học theo những hướng mới. Bản thân Freud nhấn mạnh thời thơ ấu là giai đoạn ban đầu mà tính cách được hình thành. Các nhà lý luận Freud kiểu mới đã mở rộng thuyết tâm lý động học để tiến tới những ảnh hưởng xã hội và những tương tác xảy ra trong toàn bộ cuộc đời của một người. Những ý tưởng tâm lý động học có ảnh hưởng lớn đối với nhiều lĩnh vực của tâm lý học. Bạn sẽ bắt gặp những khía cạnh khác nhau trong những đóng góp của Freud khi đọc về sự phát triển của đứa trẻ, giấc mơ, sự lãng quên, động lực vô thức, tính cách và liệu pháp phân tâm học.

Hình Sigmund Freud chụp cùng con gái là Anna trong một chuyến đi tới dãy núi Alps ở Ý năm 1913. Freud đã đề xuất rằng hành vi thường được thúc đẩy bởi những động cơ nằm ngoài ý thức tỉnh táo. Triển vọng đó chứa động cơ nào dành cho những cách thức mà theo đó bạn đưa ra những lựa chọn trong cuộc đời?

Quan điểm hành vi

Những người theo **quan điểm hành vi** tìm cách để hiểu được sự kích thích từ môi trường cụ thể nhằm kiểm soát những kiểu hành vi cụ thể. Đầu tiên, các nhà tâm lý theo thuyết hành vi phân tích những điều kiện môi trường *về trước* – những thứ có trước hành vi và thiết lập trạng thái cho một sinh vật thực hiện phản ứng hoặc kìm nén phản ứng. Tiếp đó, họ coi *phản ứng hành vi* đó là mục tiêu nghiên cứu chủ yếu – hành động được hiểu, được dự đoán và kiểm soát. Cuối cùng, họ kiểm tra những *kết quả* có thể quan sát được kế tiếp sau phản ứng.

Quan điểm hành vi được mở đầu bởi John Watson (1878-1958), người đã lập luận rằng nghiên cứu tâm lý nên tìm kiếm những quy luật chi phối hành vi có thể quan sát được giữa các loài. B. F. Skinner (1904-1990) đã mở rộng tầm ảnh hưởng của thuyết hành vi bằng cách mở rộng phép phân tích tới hậu quả của những hành vi. Cả Watson và Skinner đều tin rằng những tiến trình cơ bản ở loài vật tương ứng với những nguyên tắc chung cũng sẽ đúng đối với con người.

Thuyết hành vi cung cấp một di sản thực sự quan trọng. Nó nhấn mạnh vào thí nghiệm nghiêm ngặt và những biến số được xác định cẩn thận ảnh hưởng tới hầu hết các khía cạnh

của tâm lý học. Mặc dù những người theo thuyết hành vi đã tiến hành nhiều nghiên cứu cơ bản trên loài vật nhưng những nguyên tắc của thuyết này được áp dụng rộng rãi trong các vấn đề của con người. Những nguyên tắc của thuyết này đã cung cấp phương pháp giáo dục mang tính nhân văn hơn đối với trẻ em (thông qua việc sử dụng sự ủng hộ tích cực hơn là sự trừng phạt), những liệu pháp mới trong việc làm dịu các rối loạn hành vi và những nguyên tắc chỉ đạo trong việc tạo ra những cộng đồng không tưởng kiểu mẫu.

Quan điểm nhân văn

Tâm lý học nhân văn xuất hiện vào những năm 1950 như một sự thay thế cho mô hình tâm lý – động học và hành vi. Theo **quan điểm nhân văn**, con người không bị những lực mạnh mẽ lôi kéo, mang tính bản năng mà những người theo thuyết Freud khẳng định, cũng như không bị điều khiển bởi môi trường theo như những người theo thuyết hành vi đề ra. Thay vào đó, con người là những sinh vật năng động bẩm sinh là tốt và có khả năng lựa chọn. Các nhà tâm lý theo thuyết nhân văn nghiên cứu hành vi không phải bằng cách cắt giảm đến mức chỉ còn những phần cấu thành, những yếu tố và biến số trong phòng thí nghiệm. Thay vào đó, họ tìm kiếm những mô hình trong lịch sử đời sống của con người.

Theo quan điểm nhân văn, nhiệm vụ chính của con người là cố gắng vì sự phát triển tích cực. Chẳng hạn, Carl Rogers (1902-1987) đã nhấn mạnh rằng: những cá nhân có xu hướng tự nhiên hướng tới sự phát triển tâm lý và sức khỏe – một tiến trình được hỗ trợ bằng sự quan tâm tích cực tới những người xung quanh. Abraham Maslow (1908 -1970) đã đặt ra thuật ngữ *tự biến thành hiện thực* để ám chỉ nỗ lực của mỗi cá nhân nhằm hướng tới sự phát triển đầy đủ nhất trong tiềm năng của họ. Thêm vào đó, Rogers, Maslow và những cộng sự đã định nghĩa triển vọng nỗ lực là nhằm giải quyết toàn bộ vấn đề, thực hiện phương pháp *chính thể luận* để tiếp cận tâm lý con người. Họ tin rằng để có sự hiểu biết đúng đòi hỏi phải có kiến thức hợp nhất của khả năng nhận thức, cơ thể và hành vi con người cùng với sự nhận thức về những tác động xã hội và văn hóa.

Phương pháp nhân văn mở rộng phạm vi của tâm lý học tới việc bao hàm những bài học có giá trị từ nghiên cứu về văn học, lịch sử và các loại hình nghệ thuật. Theo cách này, tâm lý học hình thành nguyên tắc hoàn chỉnh hơn. Các nhà nhân văn cho rằng: quan điểm của họ là chất men giúp cho tâm lý học phát triển dựa vào sự tập trung của nó đối với những tác động tiêu cực vào những khía cạnh giống với loài vật của con người. Chúng ta sẽ thấy ở Chương 15, quan điểm nhân văn có ảnh hưởng lớn đối với sự phát triển của những phương pháp tiếp cận liệu pháp tâm lý.

Quan điểm nhận thức

Sự phát triển của nhận thức trong tâm lý xuất hiện như một thách thức đối với những giới hạn của thuyết hành vi. Trung tâm của **quan điểm nhận thức** là suy nghĩ và tất cả tiến trình hiểu biết của con người – tham gia, suy nghĩ, nhớ và hiểu. Từ quan điểm nhận thức, con người hành động bởi vì họ suy nghĩ, và con người suy nghĩ bởi vì họ được trang bị năng lực tâm lý để làm như vậy.

Theo mô hình nhận thức, các nhà tâm lý học theo thuyết hành vi tin tưởng rằng hành vi ở mức độ nào đó chỉ được quyết định bởi sự kiện môi trường có trước và hậu quả của các hành vi trong quá khứ. Một số hành vi quan trọng nhất xuất hiện từ những cách suy nghĩ hoàn toàn mới lạ, không phải từ những cách có thể dự đoán được sử dụng trong quá khứ. Khả năng tưởng tượng ra những lựa chọn và thay thế hoàn toàn khác so với những gì đang hoặc

đã có thể khiến con người làm việc hướng tới tương lai vượt qua những tình huống hiện thời. Một cá nhân phản ứng với thực tại không giống như nó ở trong thế giới vật chất khách quan mà giống như nó ở trong *thực tại chủ quan* về thế giới, trong những suy nghĩ và tưởng tượng nội tại. Các nhà tâm lý học nhận thức coi suy nghĩ vừa là kết quả vừa là nguyên nhân của những hành động công khai. Cảm giác ân hận khi bạn làm ai đó đau khổ là một ví dụ về suy nghĩ như là một kết quả. Nhưng việc bạn xin lỗi vì những hành động của mình khi cảm thấy ân hận là một ví dụ về suy nghĩ như một nguyên nhân của hành vi.

Các nhà tâm lý học nhận thức nghiên cứu những tiến trình tinh thần cao hơn, chẳng hạn như nhận biết, ký ức, sử dụng ngôn ngữ, giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định ở nhiều cấp độ cao thấp khác nhau. Họ có thể kiểm tra tình trạng cơ thể trong những kiểu nhiệm vụ nhận thức khác nhau, sự hồi tưởng về những sự kiện từ thời thơ ấu hoặc những thay đổi khả năng nhớ trong suốt cuộc đời. Nhờ tập trung vào những tiến trình tinh thần, nhiều nhà nghiên cứu nhận thấy quan điểm nhận thức như là quan điểm chủ đạo trong tâm lý học ngày nay.

Quan điểm sinh học

Quan điểm sinh học định hướng cho các nhà tâm lý học, những người tìm kiếm nguyên nhân của hành vi trong chức năng của gen, não bộ, hệ thần kinh và hệ thống nội tiết. Chức năng của một cơ quan được giải thích theo những cấu trúc vật lý và tiến trình sinh học cơ bản. Trải nghiệm và hành vi được hiểu như là kết quả của các hoạt động hóa học và điện xảy ra bên trong và giữa các tế bào thần kinh.

Các nhà nghiên cứu áp dụng quan điểm sinh học nói chung giả định rằng hiện tượng tâm lý và xã hội rốt cục có thể được hiểu theo dạng những tiến trình sinh học. Thậm chí, hiện tượng phức tạp nhất cũng có thể được hiểu bằng cách phân tích hoặc giản lược thành những đơn vị nhỏ hơn nhiều, cụ thể hơn nhiều. Chẳng hạn, họ có thể cố gắng giải thích cho bạn đọc những từ trong câu này với những tiến trình vật lý chính xác trong từng tế bào của bộ não. Theo triển vọng này, hành vi được quyết định bởi cấu trúc vật lý và tiến trình di truyền. Trải nghiệm có thể sửa đổi hành vi bằng cách biến đổi những cấu trúc và tiến trình sinh học cơ bản. Các nhà nghiên cứu có thể hỏi: "Khi bạn học cách đọc, những thay đổi trong bộ não của bạn xảy ra như thế nào?". Nhiệm vụ của các nhà nghiên cứu tâm lý là hiểu hành vi ở cấp độ chính xác nhất trong quá trình phân tích.

Nhiều nhà nghiên cứu áp dụng **quan điểm sinh học** vào lĩnh vực gồm nhiều môn học của khoa học thần kinh hành vi. Ngành khoa học thần kinh nghiên cứu về chức năng của bộ não; khoa học thần kinh hành vi cố gắng để hiểu được bộ não xử lý những hành vi cơ bản, chẳng hạn như cảm giác, nhận thức và cảm xúc. Những bước tiến trong kỹ thuật chụp hình bộ não mà chúng tôi mô tả trong Chương 3 dẫn tới những bước đột phá lớn trong lĩnh vực khoa học **thần kinh nhận thức**. Ngành khoa học thần kinh nhận thức thực hiện một nghiên cứu đa nguyên lý, chủ yếu tập trung vào những thành phần cơ bản của bộ não trong các chức năng có nhận thức cao hơn, chẳng hạn như trí nhớ và ngôn ngữ. Chúng ta sẽ thấy, những kỹ thuật chụp hình bộ não cho phép triển vọng sinh học mở rộng thành một lĩnh vực rộng lớn hơn về trải nghiệm của con người.

Quan điểm tiến hóa

Quan điểm tiến hóa tìm cách kết hợp tâm lý nhất thời với một ý tưởng trung tâm của những ngành khoa học đời sống, học thuyết tiến hóa của Charles Darwin thực hiện bởi sự chọn lọc tự nhiên. Ý tưởng chọn lọc tự nhiên

rất đơn giản: những sinh vật thích nghi với môi trường có xu hướng sinh con cái (và truyền lại những gen của chúng) thành công hơn so với những sinh vật thích nghi kém hơn. Qua nhiều thế hệ, những loài thay đổi khả năng thích nghi được ưu tiên. Quan điểm tiến hóa về tâm lý đề xuất rằng: những *khả năng tinh thần* phát triển qua hàng triệu năm là để thực hiện những mục tiêu thích nghi cụ thể giống như những khả năng vật lý đã thực hiện.

Áp dụng tâm lý tiến hóa, các nhà nghiên cứu tập trung vào điều kiện môi trường mà trong đó bộ não con người phát triển. Loài người đã bỏ ra 99% trong tiến trình lịch sử tiến hóa của mình sống như những kẻ săn mồi, tập trung thành những nhóm nhỏ trong suốt kỷ Pleistocene (thời kỳ kéo dài xấp xỉ 2 triệu năm, kết thúc vào khoảng 10.000 năm trước đây). Tâm lý học tiến hóa sử dụng khung học thuyết phong phú của sinh học tiến hóa để xác định trọng tâm những vấn đề thích nghi mà loài này phải đối mặt: né tránh những loài săn mồi và vật ký sinh, tụ họp và trao đổi thức ăn, tìm kiếm và giữ bạn bè hay nuôi nấng con cái khỏe mạnh. Sau khi xác định những vấn đề thích nghi mà loài người sớm nhất này phải đối mặt, các nhà tâm lý học tiến hóa đưa ra kết luận về các kiểu cơ chế tinh thần hay những thích nghi tâm lý có thể đã phát triển để giải quyết những vấn đề đó.

Tâm lý học tiến hóa khác với những quan điểm khác, về cơ bản nó tập trung vào tiến trình tiến hóa lâu dài như một nguyên lý có tính giải thích. Chẳng hạn, các nhà tâm lý học cố gắng hiểu vai trò giới tính khác nhau giữa đàn ông và phụ nữ như là sản phẩm của sự tiến hóa hơn là sản phẩm của sức ép xã hội nhất thời. Bởi vì các nhà tâm lý học tiến hoá không thể thực hiện những thí nghiệm làm biến đổi tiến trình tiến hóa nên họ phải có khả năng sáng tạo đặc biệt để tạo ra chứng cứ ủng hộ cho học thuyết của mình.

Quan điểm văn hóa – xã hội

Các nhà tâm lý áp dụng **quan điểm văn hóa – xã hội** để nghiên cứu sự khác nhau khi so sánh giữa các nền văn hóa dựa trên nguyên nhân và kết quả của hành vi. Quan điểm văn hóa – xã hội là một phản ứng quan trọng đối với sự chỉ trích mà nghiên cứu tâm lý học đã thường xuyên dựa vào khái niệm về tính cách người phương Tây (Gergen và những người khác, 1996). Một nghiên cứu thực tế về những tác động văn hóa có thể bao gồm sự so sánh của nhiều nhóm trong cùng đường biên giới quốc gia. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu có thể so sánh sự phổ biến của những rối loạn ăn uống giữa thanh niên Mỹ da trắng với thanh niên Mỹ gốc Phi ở nước Mỹ (xem Chương 11). Những tác động văn hóa cũng có thể được đánh giá giữa các dân tộc như trong những so sánh ở Mỹ và Ấn Độ (xem Chương10). Các nhà tâm lý học so sánh các nền văn hóa nhằm xác định xem những học thuyết mà các nhà nghiên cứu đã phát triển có áp dụng cho tất cả loài người hay không, hay chỉ cho những nhóm dân cư nhỏ và cụ thể hơn.

Triển vọng so sánh giữa các nền văn hóa có thể đưa vào tất cả chủ đề của nghiên cứu tâm lý học: Phải chăng nhận thức của con người về thế giới chịu ảnh hưởng bởi văn hóa? Phải chăng ngôn ngữ con người ảnh hưởng tới cách mà họ trải nghiệm thế giới? Bằng cách nào mà văn hóa ảnh hưởng tới cách trẻ em phát triển thành người lớn? Bằng cách nào mà những quan điểm văn hóa định hình trải nghiệm cho tuổi già? Bằng cách nào mà văn hóa ảnh hưởng tới cảm nhận của chúng ta về cái tôi? Phải chăng văn hóa ảnh hưởng tới khả năng có thể là có thật của riêng một cá nhân để thực hiện những hành vi cụ thể? Phải chăng văn hóa ảnh hưởng tới cách mỗi cá nhân diễn tả cảm xúc? Phải chăng văn hóa ảnh hưởng tới tỷ lệ con người chịu những rối loạn tâm lý?

Bằng việc hỏi những câu hỏi thuộc loại này, quan điểm văn hóa – xã hội thường đưa ra những kết luận thách thức một cách trực tiếp tới những triển vọng được tạo ra từ những quan điểm khác. Chẳng hạn, các nhà tâm lý học đã tuyên bố rằng nhiều khía cạnh trong học thuyết tâm lý động học của Freud không thể áp dụng cho những nền văn hóa khác với nền văn hóa ở Vienna của Freud. Vào năm 1927 mối quan tâm này được nhà nhân chủng học Bronislaw Malinowski (1927) đưa ra, ông đã thẳng thắn phê bình học thuyết lấy người cha làm trung tâm của Freud bằng cách mô tả những thông lệ gia đình của cư dân trên đảo Trobriand thuộc New Guinea, đó là quyền lực gia đình dành cho người mẹ hơn là người cha. Vì vậy, quan điểm văn hóa – xã hội cho rằng: một số tuyên bố chung về quan điểm tâm lý động học là không chính xác. Quan điểm văn hóa – xã hội tiếp tục đặt ra một thách thức quan trọng đối với sự tổng quát về trải nghiệm của con người mà quên đi tính đa dạng và phong phú của văn hóa.

So sánh quan điểm: tập trung vào tính hung hăng

Một trong bảy quan điểm dựa vào tập hợp những giả định khác, dẫn tới một cách khác để tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi về hành vi. Bảng 1.1 tổng kết các quan điểm. Giống như một ví dụ, hãy so sánh một cách ngắn gọn xem các nhà tâm lý học sử dụng những mô hình này như thế nào để giải quyết câu hỏi: Tại sao con người lại hành động một cách hung hăng? Tất cả các phương pháp được sử dụng nhằm cố gắng hiểu được bản chất của sự hung hăng và bạo lực. Đối với mỗi quan điểm, chúng tôi lấy ví dụ về hình thức tuyên bố mà các nhà nghiên cứu đưa ra và những thí nghiệm mà họ thực hiện.

BẢNG 1.1 - So sánh bảy quan điểm trong tâm lý học hiện nay

Quan điểm	Tập trung nghiên cứu	Những chủ đề nghiên cứu cơ bản
Tâm lý – động học	*Những nỗ lực vô thức* *Những xung đột*	*Hành vi như sự diễn tả công khai những động lực vô thức*
Hành vi	*Những phản ứng công khai cụ thể*	*Hành vi và động lực, nguyên nhân và kết quả của nó*
Nhân văn	*Trải nghiệm và tiềm năng của con người*	*Những kiểu sống* *Những giá trị* *Những mục tiêu*
Nhận thức	*Những tiến trình tinh thần* *Ngôn ngữ*	*Những tiến trình tinh thần được suy ra từ các dấu hiệu hành vi*
Sinh học	*Tiến trình não bộ và hệ thần kinh*	*Nền tảng sinh hóa của hành vi và những tiến trình tinh thần*
Tiến hóa	*Những thích nghi tâm lý tiến hóa*	*Cơ chế tinh thần theo chức năng thích nghi tiến hóa*
Văn hóa – xã hội	*Những khuôn mẫu xuyên văn hóa của các thái độ và hành vi*	*Những khía cạnh phổ quát và cụ thể về văn hóa trong trải nghiệm con người*

- *Tâm lý động học*: Phân tích sự hung hăng khi có một phản ứng đối với sự thất vọng do những rào cản về ý muốn. Coi hung hăng như sự thay thế ở một người trưởng thành có thái độ chống đối có nguồn gốc khi còn là một đứa trẻ chống đối lại cha mẹ.
- *Thuyết hành vi*: Xác định sự tăng cường phản ứng hung hăng trong quá khứ. Điều này khẳng định rằng trẻ em học từ cha mẹ những hành vi ngược đãi cho tới việc ngược đãi với con cái sau này.
- *Nhân văn*: Tìm kiếm giá trị cá nhân và hoàn cảnh xã hội có thể khuyến khích hoặc tăng cường những triển vọng hung hăn, tự giới hạn thay cho những trải nghiệm đã được chia sẻ và nuôi dưỡng.
- *Nhận thức*: Khám phá những ý nghĩ thù ghét và ám ảnh mà con người trải nghiệm trong khi chứng kiến những hành động bạo lực, để ý tới cả sự tưởng tượng và dự định gây hấn làm nguy hại tới người khác.
- *Sinh học:* Cụ thể là nghiên cứu vai trò của hệ thống não bộ bằng cách kích thích các vùng khác nhau, sau đó ghi lại bất cứ hành động mang tính chất phá hoại nào được kích động. Cũng như phân tích bộ não của những kẻ giết người hàng loạt để tìm kiếm những điểm bất thường; kiểm tra tính hung hăng của nữ giới khi liên hệ tới chu kỳ kinh nguyệt.
- *Tiến hóa*: Xem xét điều kiện nào khiến cho tính gây hấn trở thành một hành vi thích nghi đối với loài người đầu tiên. Xác định cơ chế tâm lý có khả năng tạo ra một cách có lựa chọn hành vi hung hăng trong những điều kiện đó.
- *Văn hóa – xã hội*: Xem xét cách thức mà các thành viên của những nền văn hóa khác nhau diễn tả và lý giải tính gây hấn. Xác định tác động văn hóa ảnh hưởng tới khả năng xảy ra của những kiểu hành vi hung hăng khác nhau như thế nào.

Không chỉ có các nhà tâm lý học chuyên nghiệp mới tìm hiểu về lý do: tại sao con người lại làm những việc họ làm. Bạn có thể có một vài thông tin về việc không biết con người chịu ảnh hưởng bởi tính di truyền nhiều hơn hay bởi môi trường nhiều hơn, con người về cơ bản là tốt hay xấu, và không biết con người có sự tự nguyện hay không. Khi bạn đọc các phát hiện dựa trên những triển vọng này, hãy tiếp tục kiểm tra những kết luận của các nhà tâm lý học trái ngược với những quan điểm của chính bạn như thế nào. Hãy kiểm tra niềm tin của bạn xuất phát từ đâu và nghĩ một số cách để mở rộng hoặc sửa đổi chúng.

CÁC NHÀ TÂM LÝ HỌC LÀM GÌ?

Lúc này, bạn biết đủ về tâm lý học để trình bày chính xác những câu hỏi mở rộng phạm vi tâm lý. Trong Bảng 1.2, chúng tôi đưa ra cách giải thích cho những câu hỏi như vậy và chỉ rõ nhà tâm lý học có thể giải quyết mỗi câu hỏi.

Khi kiểm tra bảng biểu, bạn chú ý có rất nhiều sự phân chia trong lĩnh vực tâm lý học. Một số danh hiệu mà lĩnh vực này sử dụng cho bạn biết nội dung chủ yếu theo ý kiến chuyên môn về một vấn đề nào đó của một nhà tâm lý học. Chẳng hạn, các *nhà tâm lý học nhận thức* tập trung vào những tiến trình nhận thức cơ bản như trí nhớ và ngôn ngữ; các *nhà tâm lý học xã hội* tập trung vào tác động xã hội hình thành những quan điểm và hành vi của con người. Một số danh hiệu xác định phạm vi mà các nhà tâm lý học áp dụng sự am hiểu của họ. Chẳng hạn, các *nhà tâm lý học công nghiệp – tổ chức* tập trung nỗ lực vào việc nâng cao tính thích ứng của con người ở nơi làm việc; các *nhà tâm lý học học đường* tập trung vào sự thích ứng của học sinh trong môi trường giáo dục.

Mỗi kiểu nhà tâm lý học đều đạt được sự cân bằng giữa *nghiên cứu* – tìm kiếm những

Các nhà tâm lý học phát triển có thể sử dụng con rối hoặc đồ chơi khác nhau để nghiên cứu về cách cư xử của trẻ em, trong suy nghĩ hoặc cảm nhận. Tại sao một đứa trẻ dễ dàng diễn đạt những suy nghĩ của nó trước một con rối hơn là một người lớn?

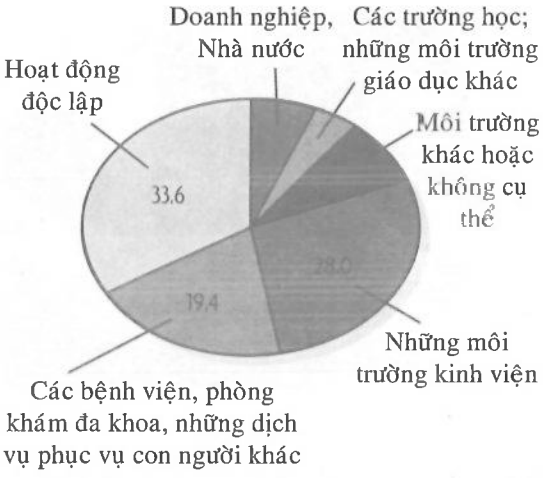
BẢNG 1.2 - Tính đa dạng của thẩm tra tâm lý

Câu hỏi	Người giải quyết
Bằng cách nào con người có thể đương đầu tốt hơn với những vấn đề hàng ngày?	*Các nhà tâm lý học điều trị* *Các nhà tâm lý học hướng dẫn* *Các nhà tâm lý học cộng đồng* *Các chuyên gia tâm thần học*
Ký ức được lưu giữ trong bộ não bằng cách nào?	*Các nhà tâm lý học sinh học* *Các nhà tâm lý học dược học*
Bạn dạy cho một con chó biết tuân theo mệnh lệnh bằng cách nào?	*Các nhà tâm lý học thực nghiệm* *Các nhà phân tích hành vi*
Tại sao tôi không thể luôn nhớ lại thông tin mà tôi chắc chắn đã biết?	*Các nhà tâm lý học nhận thức* *Các nhà khoa học về nhận thức*
Điều gì khiến tôi khác với người khác?	*Các nhà tâm lý học tính cách* *Các nhà di truyền học về hành vi*
Áp lực ngang hàng hoạt động như thế nào?	*Các nhà tâm lý học xã hội*
Những đứa bé biết gì về thế giới?	*Các nhà tâm lý học phát triển*
Tại sao công việc của tôi khiến tôi cảm thấy chán nản?	*Các nhà tâm lý học công nghiệp* *Các nhà tâm lý học nhân tố con người*
Các giáo viên nên xử trí với sinh viên hư hỏng như thế nào?	*Các nhà tâm lý học giáo dục* *Các nhà tâm lý học học đường*
Tại sao tôi cảm thấy mệt mỏi trước tất cả các kỳ thi?	*Các nhà tâm lý học y tế*
Phải chăng người bị kiện trở nên điên cuồng khi bị kết tội?	*Các nhà tâm lý học tư pháp*
Tại sao tôi luôn nghẹt thở trong suốt những trận đấu bóng rổ quan trọng?	*Các nhà tâm lý học thể thao*

hiểu biết sâu rộng mới – và *áp dụng* – đưa những hiểu biết đó vào sử dụng trong đời sống. Có một mối liên hệ gần gũi giữa hai kiểu hoạt động đó. Chẳng hạn, chúng ta thường nghĩ về các *nhà tâm lý học điều trị* một cách thoải mái như là những cá nhân áp dụng kiến thức tâm lý để làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi xem Chương 14 và 15, chúng ta sẽ thấy các nhà tâm lý học điều trị cũng có những chức năng nghiên cứu quan trọng. Nghiên cứu đương thời tiếp tục nâng cao hiểu biết của chúng ta về những nét riêng biệt giữa rối loạn tâm lý và phương pháp điều trị làm giảm nỗi đau khổ của bệnh nhân một cách tốt nhất.

Hãy nhìn lại Bảng 1.2. Chúng tôi dự định đưa ra một bảng câu hỏi về lý do tại sao tâm lý học lại có quá nhiều sự phân chia. Phải chăng chúng tôi cố gắng nắm bắt sự quan tâm của bạn? Nếu bạn có thời gian, hãy lập bảng câu hỏi của bạn. Hãy gạch mỗi câu hỏi khi bạn thấy cuốn sách *Tâm lý học và đời sống* trả lời nó.

Bạn đã bắt đầu băn khoăn về việc chính xác có bao nhiêu nhà tâm lý học đang hoạt động trên thế giới chưa? Các khảo sát cho rằng con số đó là khoảng hơn 500.000. Trong số đó, có khoảng từ 62.000 đến 82.000 người làm việc trong lĩnh vực nghiên cứu tâm lý (xem Hình 1.2). Mặc dù tỷ lệ các nhà tâm lý học có nhiều nhất là ở những quốc gia công nghiệp hóa phương Tây, nhưng sự quan tâm tới tâm lý tiếp tục tăng cao trong nhiều quốc gia. Hiệp hội Khoa học Tâm lý học Quốc



***HÌNH 1.2* - Những sắp đặt của các nhà tâm lý**
Hình vẽ cho thấy tỷ lệ % của các nhà tâm lý làm việc trong những môi trường cụ thể theo một cuộc khảo sát của các thành viên có bằng tiến sỹ về tâm lý học trong Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (APA)

tế có các cơ cấu thành viên từ 64 quốc gia (Rosenzweig, 1999a). Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (APA) một tổ chức của các nhà tâm lý học trên toàn thế giới với 155.000 thành viên (Fowler, 1999). Tổ chức quốc tế thứ hai, Hội Tâm lý học Mỹ với hơn 13.500 thành viên tập trung nhiều vào những khía cạnh khoa học của tâm lý học và ít tập trung vào khía cạnh điều trị hay phương thuốc chữa bệnh. Khi tâm lý học tiếp tục góp phần vào sự am hiểu về khoa học và con người, thì càng nhiều người – thuộc các thành phần xã hội – bị nó thu hút như một nghề.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ ĐIỀU GÌ KHIẾN TÂM LÝ HỌC TRỞ THÀNH ĐỘC ĐÁO?

Tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu về hành vi và tiến trình tinh thần của những cá nhân.

Mục tiêu của tâm lý học là mô tả, giải thích, dự đoán và kiểm soát hành vi.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TÂM LÝ HỌC HIỆN ĐẠI

Thuyết cấu trúc xuất hiện từ công trình của Wundt và Titchener nhấn mạnh cấu trúc của bộ não và hành vi được xây dựng từ những cảm giác cơ bản.

Thuyết chức năng, được James và Dewey phát triển, nhấn mạnh mục đích sau hành vi.

Những học thuyết này tạo ra chương trình làm việc cho tâm lý học hiện đại.

Hiện tại, có bảy phương pháp trong nghiên cứu tâm lý học, khác biệt tuỳ theo quan điểm về bản chất con người, yếu tố quyết định hành vi, tập trung vào quá trình nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu cơ bản.

Quan điểm tâm lý động học coi hành vi được thúc đẩy bởi những tác động mang tính bản năng, những xung đột bên trong và những động lực có ý thức và vô thức.

Quan điểm hành vi cho rằng hành vi được quyết định bởi những nhân tố kích thích bên ngoài.

Quan điểm nhân văn nhấn mạnh khả năng vốn có của một cá nhân đối với việc đưa ra những lựa chọn hợp lý.

Quan điểm nhận thức khẳng định tiến trình tinh thần tác động tới những phản ứng mang tính hành vi.

Quan điểm sinh học nghiên cứu mối quan hệ giữa hành vi và cơ chế bộ não.

Quan điểm tiến hóa xem xét hành vi phát triển giống như sự thích nghi để tồn tại trong môi trường.

Quan điểm văn hóa – xã hội kiểm tra hành vi và lý giải nó trong bối cảnh văn hóa.

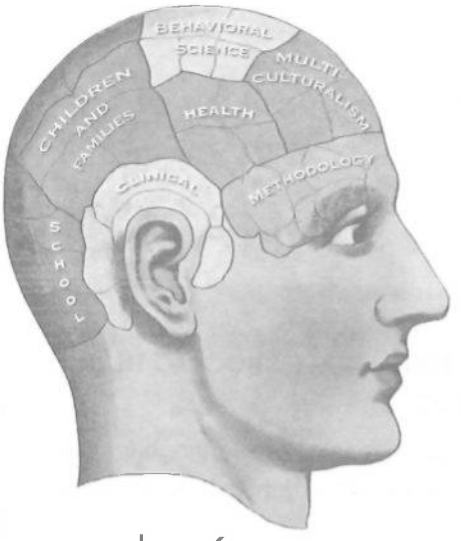
◆ CÁC NHÀ TÂM LÝ HỌC PHẢI LÀM GÌ?

Các nhà tâm lý học làm việc trong nhiều môi trường khác nhau và rút ra sự hiểu biết từ một số lĩnh vực trong những phạm vi chuyên ngành.

Gần như bất cứ vấn đề nào được tạo ra từ những trải nghiệm trong cuộc sống thực đều được tâm lý học giải quyết.

Đầu thế kỷ 21, lĩnh vực tâm lý học mang tính quốc tế hơn và đa dạng hơn trong sự kết hợp giữa người thực hành và người nghiên cứu.

Chương 2



Các phương pháp NGHIÊN CỨU TÂM LÝ

Trong Chương 1, chúng tôi đã đề nghị bạn viết ra một bảng câu hỏi mà bạn muốn chúng được trả lời ở phần cuối sách này. Các sinh viên đáp lại yêu cầu này bằng một loạt mối quan tâm thú vị. Đây là một số những câu hỏi của họ:

- Tại sao ăn thức ăn "nóng" lại đau?
- Phải chăng đánh con cái là không tốt?
- Tâm lý học có thể giúp tìm được việc làm không?
- Chương trình quảng cáo muộn trên tivi thực sự có tác dụng không?

Trong chương này, chúng tôi mô tả các nhà tâm lý học trả lời những câu hỏi quan trọng cho hầu hết các sinh viên như thế nào. Chúng tôi tập trung vào cách thức mà tâm lý học áp dụng phương pháp khoa học trong phạm vi thẩm tra. Chúng tôi muốn các bạn hiểu được các nhà tâm lý học phác thảo nghiên cứu của họ bằng cách nào: cách thức để rút ra những kết luận vững chắc từ hiện tượng phức tạp và mờ nhạt mà các nhà tâm lý học nghiên cứu – con người nghĩ, cảm nhận như thế nào? Thậm chí, ngay cả khi bạn chưa từng thực hiện bất cứ nghiên cứu khoa học nào trong cuộc đời mình thì việc nắm vững thông tin trong phần này vẫn rất có ích. Mục tiêu cơ bản ở đây là củng cố những *kỹ năng suy nghĩ, bình phẩm* của bạn bằng cách dạy cho bạn cách hỏi những câu hỏi đúng và đánh giá câu trả lời về những nguyên nhân, kết quả và sự tương quan bởi hiện tượng tâm lý. Phương tiện truyền thông rộng khắp liên tục đưa ra những thông tin bắt đầu bằng: "Nghiên cứu chỉ ra rằng...". Bằng việc làm cho tính hoài nghi thông minh của bạn nhạy bén hơn, chúng tôi giúp bạn trở thành một người sử dụng thành thạo hơn đối với những kết luận dựa trên nghiên cứu mà bạn bắt gặp trong cuộc sống thường nhật.

TIẾN TRÌNH NGHIÊN CỨU

Tiến trình nghiên cứu tâm lý có thể được chia thành hai nhóm chính thường xuyên diễn ra nối tiếp nhau theo trình tự: hình thành một ý tưởng và kiểm tra nó. Tiến trình điển hình bắt đầu khi những quan sát, niềm tin, thông tin và kiến thức chung khiến cho một người nảy sinh một ý tưởng mới hoặc cách thức khác trong việc suy nghĩ về một hiện tượng. Những vấn đề của các nhà nghiên cứu bắt đầu từ đâu? Một số bắt đầu từ quan sát trực tiếp những sự kiện, con người và những gì không phải là con người trong môi trường xung quanh. Một nghiên cứu khác giải quyết những khía cạnh truyền thống của lĩnh vực này: đó là một số vấn đề được coi là "những câu hỏi lớn chưa được giải đáp" truyền lại từ những học giả đầu tiên. Các nhà nghiên cứu thường kết hợp những ý tưởng cũ một cách độc đáo rồi đưa ra quan điểm riêng. Mốc đánh dấu để xác nhận một nhà tư tưởng sáng tạo thực sự là khám phá về một sự thật mới, đưa khoa học và xã hội theo hướng đi tốt hơn.

Nhìn chung, các học thuyết tâm lý nỗ lực để hiểu bộ não, khả năng nhận thức, hành vi, chức năng của môi trường như thế nào và chúng có liên hệ với nhau ra sao. Một **học thuyết** là tập hợp những khái niệm được tổ chức để *giải thích* một hiện tượng hoặc tập hợp những hiện tượng. Trọng tâm chung của hầu hết các học thuyết tâm lý là giả định của **quyết định luận**, ý tưởng cho rằng tất cả các sự kiện – về thể chất, tinh thần và hành vi – là kết quả được quyết định bởi những nhân tố mang tính nguyên nhân cụ thể. Những nhân tố này bị hạn chế trong môi trường của cá nhân hoặc bên trong con người. Các nhà nghiên cứu cũng giả định rằng tiến trình hành vi và tinh thần theo sau những *khuôn mẫu mang tính quy luật* trong các mối quan hệ, những khuôn mẫu có thể được khám phá và phát hiện thông qua nghiên cứu. Các học thuyết tâm lý học tiêu biểu là những tuyên bố về tác động mang tính nguyên nhân và nằm dưới những khuôn mẫu mang tính quy luật như thế.

Khi một học thuyết về tâm lý học được đề xướng, nhìn chung nó được trông đợi là vừa giải thích những sự thực được biết, vừa tạo ra những ý tưởng và giả thuyết mới. **Giả thuyết** là một lời tuyên bố mang tính thăm dò và có thể thử áp dụng trong mối quan hệ giữa nguyên nhân và kết quả. Những giả thuyết thường được tuyên bố giống như những dự đoán *nếu – thì*, cụ thể hóa những kết quả từ những điều kiện cụ thể. Chẳng hạn, chúng ta có thể dự đoán rằng: *nếu* trẻ em xem nhiều cảnh bạo lực trên tivi *thì* chúng sẽ có nhiều hành động hung hăng hơn so với những đứa trẻ cùng lứa tuổi không xem cảnh bạo lực. Nghiên cứu đòi hỏi phải xác minh mối liên quan *nếu – thì*. Các học thuyết có vai trò quan trọng cơ bản trong việc tạo ra những giả thuyết mới. Khi dữ liệu khoa học không xác minh một giả thuyết thì các nhà nghiên cứu phải suy nghĩ lại về những khía cạnh trong giả thuyết của họ. Vì vậy mà có sự tương tác liên tục giữa giả thuyết và nghiên cứu.

Khi các nhà nghiên cứu sẵn sàng đưa giả thuyết vào thực nghiệm, họ dựa vào **phương pháp khoa học**. Phương pháp khoa học là tập hợp những quy trình để thu thập và lý giải chứng cứ theo những cách có thể hạn chế các nguồn gốc dẫn đến sai sót và đưa ra những kết luận có căn cứ. Tâm lý học được coi là một ngành khoa học trong phạm vi nó đi theo những quy luật được thiết lập bởi phương pháp khoa học.

Vì tính chủ quan phải được hạn chế đến mức tối thiểu trong quá trình thu thập và phân tích dữ liệu của nghiên cứu khoa học nên biện pháp bảo vệ thủ tục được sử dụng để nâng cao tính khách quan. Một trong những biện pháp bảo vệ này không cần sự giải thích: các nhà nghiên cứu phải duy trì những báo cáo hoàn chỉnh về sự quan sát và phân tích dữ liệu theo một dạng

mà các nhà nghiên cứu khác có thể hiểu và đánh giá. Tính bí mật bị gạt bỏ khỏi quá trình nghiên cứu bởi vì tất cả dữ liệu và phương pháp phải dần được mở ra thành *tính chất có thể xác minh công khai*; đó là, các nhà nghiên cứu khác phải có cơ hội để kiểm tra, phê bình, tái tạo hoặc phản bác dữ liệu và các phương pháp. Đối với những khía cạnh khác của phương pháp khoa học, chúng tôi mong muốn nhấn mạnh lý do tại sao một quy trình cụ thể lại rất quan trọng. Theo đó, một trong hai phần kế tiếp bắt đầu với *thách thức đối với tính khách quan* và sau đó mô tả *biện pháp sửa chữa* được phương pháp khoa học phát minh.

◆ THÀNH KIẾN QUAN SÁT VÀ ĐỊNH NGHĨA THUỘC VỀ HÀNH ĐỘNG

Khi những cá nhân khác nhau quan sát những sự kiện giống nhau, không phải lúc nào họ cũng "nhìn" thấy điều giống nhau. Trong phần này, chúng tôi mô tả vấn đề *thành kiến quan sát* và những bước mà các nhà nghiên cứu thực hiện như là biện pháp khắc phục.

Thách thức đối với tính khách quan

Thành kiến quan sát là một sai lầm phụ thuộc vào động lực cá nhân và mong muốn của người quan sát. Có những lúc người ta nhìn thấy và nghe thấy những gì họ mong muốn hơn là những gì vốn có. Hãy xem xét một ví dụ rất ấn tượng về thành kiến quan sát. Khoảng đầu thế kỷ 20, nhà tâm lý hàng đầu – Hugo Munsterberg - đã trình bày bài diễn thuyết về hòa bình trước đám đông khán thính giả bao gồm nhiều phóng viên. Ông tổng kết những báo cáo tin tức về những gì họ nghe và chứng kiến theo cách này:

> *Các phóng viên ngồi trước bục sân khấu. Một người viết rằng: khán giả ngạc nhiên trước bài phát biểu của tôi đến mức họ hoàn toàn im lặng; một người khác viết rằng: tôi liên tục cắt ngang tiếng vỗ tay lớn và đến cuối bài phát biểu thì những tiếng vỗ tay tán thưởng lại tiếp tục kéo dài trong vài phút. Một người viết rằng: trong suốt bài phát biểu mang tính phản đối của tôi, tôi liên tục mỉm cười. Người khác lại viết rằng: khuôn mặt tôi luôn giữ vẻ trang nghiêm và không nở nụ cười nào cả. Một người nói rằng: nét mặt của tôi đã chuyển sang màu đỏ tía vì phấn khích; và người khác lại nhận thấy rằng: nét mặt tôi chuyển sang màu trắng bệch. (1908, trang 35-36)*

Những thành viên tham gia thí nghiệm cũng như những người quan sát và những khán giả truyền hình đều phụ thuộc vào thành kiến quan sát. Bằng cách nào bạn có thể xác định chuyện gì thực sự đã xảy ra?

Thật thú vị khi quay trở lại với những tờ báo ban đầu để nhìn các bản báo cáo mà các phóng viên liên hệ theo quan điểm của họ – chúng ta có thể hiểu tại sao các phóng viên lại "nhìn thấy" những việc họ làm.

Trong một thí nghiệm tâm lý, chúng ta không muốn có sự khác biệt giữa những người quan sát có tính cực đoan giống như báo cáo của Munsterberg. Tuy nhiên, ví dụ mô tả cho thấy chứng cứ giống nhau có thể dẫn những người quan sát khác nhau đi đến những kết luận khác nhau như thế nào. Thành kiến của người quan sát hoạt động như những *máy lọc* mà thông qua chúng, một số thứ được coi là

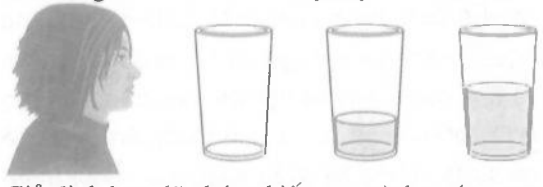
có liên quan và quan trọng và những thứ khác lại được xem là không liên quan và không có ý nghĩa.

Lúc này, chúng tôi muốn bạn hãy xem sự thể hiện trong Hình 2.1, để minh họa việc tạo ra thành kiến quan sát dễ như thế nào. Sự minh họa nhạy cảm này đưa ra ý tưởng về những trải nghiệm trước đây của bạn trong việc quan sát có thể ảnh hưởng tới cách thức bạn lý giải những gì bạn thấy.

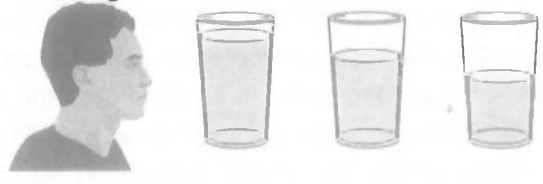
Hãy áp dụng bài học này với những gì xảy ra trong thí nghiệm tâm lý. Các nhà nghiên cứu thường chuyên về việc quan sát. Họ cho rằng tất cả người quan sát đều có cách áp dụng những trải nghiệm trước đó khác nhau trong việc tạo ra những quan sát này – và thường những trải nghiệm đó bao gồm sự tận tâm đối với một học thuyết cụ thể – bạn có thể nhận thấy lý do tại sao thành kiến quan sát có thể đưa ra một vấn đề. Các nhà nghiên cứu làm gì để chắc chắn rằng những quan sát của họ chịu ảnh hưởng một cách tối thiểu bởi những mong muốn có trước đó?

Hãy nhìn vào hình minh họa này. Bạn sẽ trả lời câu hỏi cổ điển này như thế nào: Chiếc cốc đầy một nửa hay vơi một nửa?

Giờ hãy giả định bạn đã chứng kiến quy trình nước được đổ vào chiếc cốc. Phải chăng bạn sẽ không có khả năng mô tả chiếc cốc đầy hay vơi một nửa?



Giả định bạn đã chứng kiến quy trình nước trong chiếc cốc được lấy đi. Giờ thì phải chăng chiếc cốc không có vẻ như là vơi một nửa?



HÌNH 2.1 - Thành kiến quan sát
Chiếc cốc vơi một nửa hay đầy một nửa?

Biện pháp sửa chữa

Để giảm tới mức tối thiểu những thành kiến quan sát, các nhà nghiên cứu dựa vào tiêu chuẩn hóa và những định nghĩa hoạt động. **Tiêu chuẩn hóa** có nghĩa là sử dụng những quy trình thống nhất và cố định trong tất cả các giai đoạn thu thập dữ liệu. Tất cả những đặc điểm của thí nghiệm hay tình huống thực nghiệm nên được tiêu chuẩn hóa đầy đủ để những người tham gia nghiên cứu có được sự chính xác trong những điều kiện thực nghiệm giống nhau. Tiêu chuẩn hóa có nghĩa là hỏi những câu hỏi theo cùng một cách và đạt được những câu trả lời theo những quy luật được thiết lập trước. Việc có được những kết quả được in ra hoặc được báo cáo sẽ giúp cho việc khẳng định tính so sánh qua những thời điểm và địa điểm khác nhau cùng với người tham gia và các nhà nghiên cứu khác nhau.

Bản thân những quan sát cũng phải được tiêu chuẩn hóa: Các nhà khoa học phải giải quyết về cách lý giải những học thuyết của họ thành những khái niệm với ngữ nghĩa cố định. Vạch kế hoạch để tiêu chuẩn hóa nghĩa của những khái niệm được gọi là *thao tác hóa*. **Định nghĩa thao tác** tiêu chuẩn hóa có nghĩa trong một thí nghiệm bằng cách xác định khái niệm theo những hoạt động hoặc những quy trình cụ thể được sử dụng để đo lường hoặc để xác định sự hiện diện của nó. Tất cả những biến số trong thí nghiệm phải được đưa ra trong các định nghĩa thao tác. **Biến số** là bất cứ nhân tố nào bị thay đổi về số lượng hoặc kiểu loại.

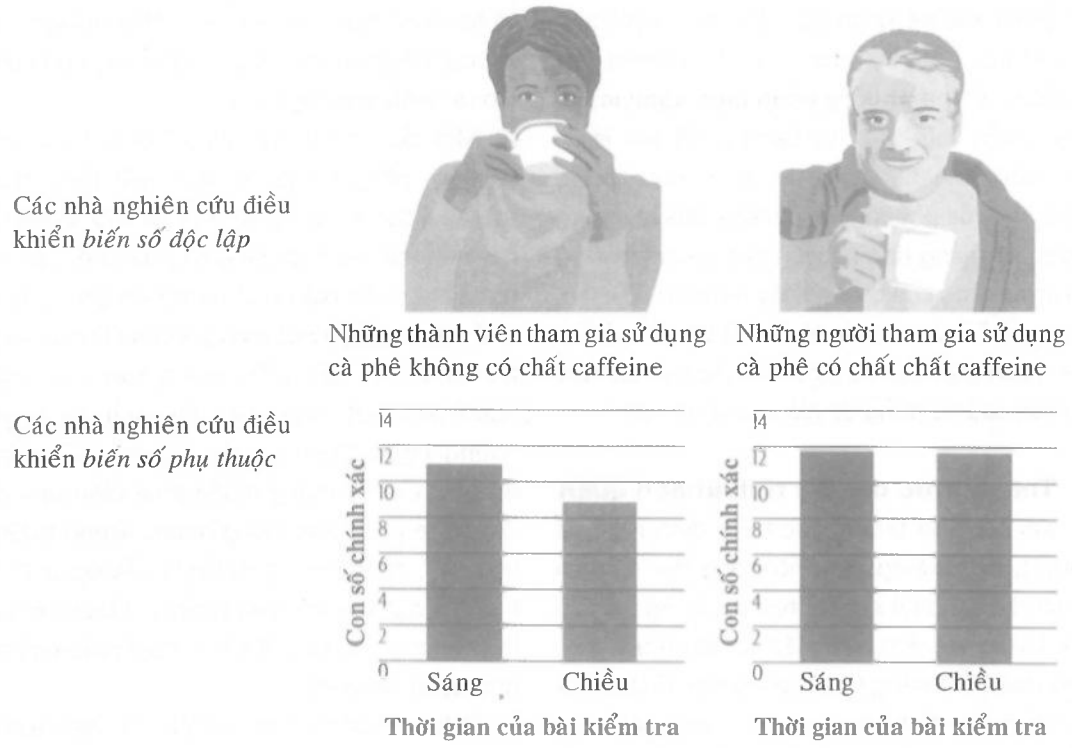
Trong những môi trường thực nghiệm, các nhà nghiên cứu gần như mong muốn biểu thị

mối quan hệ nguyên nhân – kết quả giữa hai kiểu biến số. **Biến số độc lập** là nhân tố mà các nhà nghiên cứu điều khiển; nó thực hiện chức năng là một thành phần mang tính nguyên nhân của mối quan hệ. Phần hiệu quả của mối quan hệ được thực hiện bởi **biến số phụ thuộc**, thứ mà thí nghiệm đo lường được. Nếu tuyên bố của các nhà nghiên cứu về nguyên nhân và hậu quả là chính xác thì giá trị của biến số phụ thuộc sẽ *phụ thuộc* vào giá trị của biến số độc lập. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng rằng bạn mong muốn kiểm tra giả thuyết mà chúng tôi đề cập trước đó rằng: trẻ em chứng kiến nhiều cảnh bạo lực trên truyền hình sẽ có nhiều hành động hung hăng hơn so với những đứa trẻ cùng độ tuổi không xem cảnh bạo lực. Bạn có thể đặt ra một thí nghiệm trong đó bạn thực hiện một số hành động bạo lực mà mỗi người tham gia thí nghiệm đã chứng kiến (biến số độc lập) và sau đó đánh giá mức độ hung hăng mà người tham gia thí nghiệm thể hiện là bao nhiêu (biến số phụ thuộc).

Hãy dành một khoảng thời gian ngắn để sử dụng những khái niệm mới trong bối cảnh của một thí nghiệm thực sự. Chương trình nghiên cứu mà chúng tôi bắt đầu mô tả bằng việc quan sát thế giới có thể được phân loại thành nhóm người quả quyết cho rằng: họ là "người buổi sáng" – họ cảm thấy hiệu suất làm việc cao nhất vào buổi sáng – đối nghịch với những người khác gần như hoàn toàn không phải là người buổi sáng. Hầu hết các sinh viên đại học đều *không* nằm trong sự phân loại. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng sự tự đánh giá của con người là chính xác: trong những thí nghiệm thực hiện trong phòng thí nghiệm, con người hầu như thường có hiệu suất làm việc cao nhất vào những thời điểm trong ngày mà họ thích (Yoon và những cộng sự, 1999). Nhưng tại sao? Một học thuyết cho rằng hiệu suất thấp hơn tại thời điểm "tồi tệ" trong ngày bởi vì các cá nhân phải chịu một sự sa sút chung về cấp độ kích thích tâm lý và sự nhanh nhẹn. Điều này dẫn tới một giả thuyết: nếu bạn có thể thực hiện việc gì đó để nâng cao sự nhanh nhẹn tại thời điểm tồi tệ trong ngày thì bạn nên giảm bớt hoặc gạt bỏ những vấn đề gây phiền toái.

Trong Hình 2.2, chúng tôi đưa ra một thí nghiệm kiểm tra giả thuyết đó (Ryan và những cộng sự, 2002). Thí nghiệm tập trung vào những *người trưởng thành lớn tuổi*, những người ở độ tuổi 65 trở lên. Hầu hết người già là những người buổi sáng. Trong nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu muốn biết rằng tất cả những người tham gia đều là người của buổi sáng. Vì lý do đó, họ đã để mỗi người tham gia thí nghiệm điền vào Bảng câu hỏi buổi sáng, buổi tối – một phương pháp đo để phân loại con người dựa trên tỷ lệ từ "buổi sáng hoàn toàn" tới "buổi tối hoàn toàn" (Horne & Ostberg, 1976). Thí nghiệm sử dụng những người tham gia mà ít nhất cũng là những người buổi sáng "ở mức độ vừa phải".

Tiếp theo, các nhà nghiên cứu cần một chu trình để điều khiển biến số độc lập – kích thích tâm lý. Như được biểu thị trong Hình 2.2, các nhà nghiên cứu đã sử dụng một chu trình gần như rất quen thuộc. Một nhóm sử dụng cà phê có chất caffeine trong khi nhóm khác dùng cà phê được lọc bỏ hết chất caffeine – những người tham gia không biết họ nhận được loại cà phê nào. Các nhà nghiên cứu dự đoán rằng chất caffeine sẽ tạo ra kích thích tâm lý và sẽ có sự tác động lên hiệu suất của người tham gia vào một thời điểm "tồi tệ" trong ngày. Để đo biến số phụ thuộc – việc thực hiện – các nhà nghiên cứu để những người tham gia thí nghiệm nhớ một bản có 16 từ. Bài kiểm tra trí nhớ được tiến hành sau đó 20 phút. Những người tham gia nhận được một bản và bài kiểm tra trí nhớ một lần vào buổi sáng (8 giờ sáng) và một lần vào buổi chiều (4 giờ chiều) trong những lần cách biệt từ 5 đến 11 ngày.



HÌNH 2.2 - Các yếu tố của một thí nghiệm

Để kiểm tra giả thuyết, các nhà nghiên cứu tạo ra những định nghĩa thao tác cho biến số độc lập và phụ thuộc.

Như bạn có thể thấy trong Hình 2.2, biến số độc lập đã tác động lên biến số phụ thuộc mà các nhà nghiên cứu mong muốn. Trong những trường hợp kích thích tâm lý cao – những người tham gia sử dụng cà phê có chất caffeine – hiệu suất ít nhiều ngang bằng nhau trong hai khoảng thời gian trong ngày. Tuy nhiên, những người sử dụng cà phê không có chất caffeine, hiệu suất của trí nhớ tồi tệ hơn vào buổi chiều. Cùng với tất cả kết quả đã nghiên cứu, chúng ta cần lưu trữ những gì mà hiện nay chúng ta biết. Học thuyết được trình bày theo thuật ngữ chung – có mối quan hệ giữa kích thích tâm lý và hiệu suất. Tuy nhiên, thí nghiệm sử dụng biến số độc lập cụ thể về việc sử dụng chất caffeine và biến số phụ thuộc về hiệu suất của trí nhớ để diễn tả "kích thích tâm lý" và "hiệu suất". Hãy suy nghĩ về những cách khác trong đó bạn có thể thao tác hóa hai khái niệm này để kiểm tra giả thuyết giống nhau bằng những hình thức khác nhau. Chẳng hạn, bạn có thể điều khiển kích thích tâm lý mà không sử dụng chất caffeine để chỉ ra rằng không phải bản thân chất caffeine có những tác động ma thuật. Kiểu quan tâm này tạo ra một sự chuyển tiếp cho sự khám phá của chúng ta về những phương pháp thực nghiệm.

◆ CÁC PHƯƠNG PHÁP THỰC NGHIỆM: NHỮNG GIẢI THÍCH THAY THẾ VÀ ĐÒI HỎI SỰ KIỂM SOÁT

Bạn biết qua sự trải nghiệm từ ngày này qua ngày khác, con người có thể đề xuất nhiều nguyên nhân cho kết quả giống nhau. Các nhà nghiên cứu phải đối mặt với vấn đề tương tự khi họ cố gắng đưa ra những tuyên

bố chính xác về nhân quả. Để giải quyết tính mơ hồ của nguyên nhân, các nhà nghiên cứu sử dụng những **phương pháp thực nghiệm**: họ điều khiển một biến số độc lập để tìm kiếm tác động ảnh hưởng lên biến số phụ thuộc. Mục tiêu của phương pháp này là đưa ra những tuyên bố mang tính nguyên nhân mạnh mẽ về sự ảnh hưởng của biến số này lên biến số khác. Trong phần này, chúng tôi mô tả vấn đề của *sự giải thích thay thế* và một số bước mà các nhà nghiên cứu sử dụng để giải quyết vấn đề.

Thách thức đối với tính khách quan

Khi các nhà tâm lý học kiểm định một giả thuyết, họ thường ghi nhớ trong đầu lời giải thích cho lý do tại sao sự thay đổi trong biến số độc lập sẽ tác động lên biến số phụ thuộc một cách cụ thể. Chẳng hạn, bạn có thể dự đoán và mô tả mang tính thực nghiệm rằng việc xem cảnh bạo lực trên truyền hình dẫn tới mức độ hung hăng cao hơn. Nhưng bằng cách nào bạn có thể biết chính xác việc xem cảnh *bạo lực* tạo ra tính hung hăng? Để tạo ra tình huống mang tính khả thi mạnh mẽ nhất cho những giả thuyết của mình, các nhà tâm lý học phải rất nhạy cảm với sự tồn tại của những *giải thích thay thế* mang tính khả thi. Càng nhiều lời giải thích thay thế hơn cho một kết quả nhất định thì càng ít cảm giác tự tin để khẳng định rằng giả thuyết ban đầu là chính xác. Khi điều gì đó khác với thí nghiệm theo giả định được đưa vào quá trình nghiên cứu, làm thay đổi hành vi của người tham gia thí nghiệm và tạo thêm những lúng túng trong việc lý giải dữ liệu, nó được gọi là một **biến số xáo trộn**. Nguyên nhân thực sự của một số tác động mang tính hành vi quan sát bị *xáo trộn* thì sự lý giải của người thực hiện thí nghiệm đối với dữ liệu gặp rủi ro. Chẳng hạn, giả định rằng những cảnh bạo lực trên truyền hình ảnh hưởng mạnh mẽ hơn và liên quan tới hành động nhiều hơn so với những cảnh không bạo lực. Trong trường hợp đó, khía cạnh bạo lực và hời hợt mang tính hủy hoại. Nhà nghiên cứu không thể phân loại nhân tố một cách đơn độc tạo ra hành vi hung hăng.

Mặc dù mỗi phương pháp thực nghiệm đều có tiềm năng mang lại cách giải thích thay thế độc đáo nhưng chúng ta có thể xác định hai kiểu xáo trộn áp dụng cho hầu hết các thí nghiệm gọi là *hiệu quả mong muốn* và *hiệu quả trấn an*. **Hiệu quả mong muốn** không mang tính chủ định, xảy ra khi nhà nghiên cứu hoặc người quan sát thông báo một cách tinh tế với những người tham gia thí nghiệm về những hành vi mà họ mong muốn phát hiện ra – do đó tạo ra phản ứng mong muốn. Trong trường hợp này, những mong muốn là của người thực hiện thí nghiệm chứ không phải là biến số độc lập thực sự giúp cho việc kích hoạt những phản ứng quan sát được.

Robert Rosenthal đã nghiên cứu hiện tượng thành kiến mong muốn và cách mà nó làm méo mó những kết quả nghiên cứu (Rosenthal, 1966):

Bằng cách nào bạn giả định rằng những học sinh thông báo mong muốn của chúng cho những con chuột? Bạn có phát hiện ra lý do tại sao bạn lo lắng nhiều hơn những hiệu quả mong muốn khi thực hiện cùng một thí nghiệm với một loài – với một người thực hiện thí nghiệm và những đối tượng tham gia thí nghiệm cũng là người? Những hiệu quả mong muốn bóp méo nội dung khám phá.

Hiệu quả trấn an xảy ra khi những người tham gia thí nghiệm thay đổi hành vi trong *sự thiếu vắng* các điều khiển thí nghiệm. Khái niệm này bắt nguồn từ y học để lý giải trường hợp sức khỏe của một bệnh nhân được cải thiện sau khi người đó nhận được liều thuốc chữa bệnh, thứ mà xét về mặt hóa học không có công dụng hoặc một phương thuốc không cụ thể. Hiệu quả trấn an ám chỉ sự cải thiện về sức khỏe do *niềm tin* của cá nhân cho rằng phương thuốc đó sẽ có hiệu quả. Thậm chí, một số phương thuốc không có hiệu quả mà y

học đã xác thực cũng tạo ra những kết quả tốt đẹp hoặc tuyệt vời đối với khoảng 70% bệnh nhân sử dụng chúng (Robert và những cộng sự, 1993).

Trong môi trường nghiên cứu tâm lý, hiệu quả trấn an xảy ra bất cứ khi nào một phản ứng hành vi chịu ảnh hưởng bởi mong muốn làm gì hoặc cảm nhận ra sao của một người tham gia hơn là sự can thiệp cụ thể hoặc những quy trình được triển khai để tạo ra phản ứng. Hãy nhớ lại thí nghiệm về việc xem cảnh bạo lực trên truyền hình có liên quan tới tính hung hăng sau này. Giả định chúng ta đã khám phá ra rằng những người tham gia thí nghiệm hoàn toàn không xem truyền hình nhưng cũng cho thấy mức độ hung hăng cao. Chúng ta có thể kết luận: những cá nhân này vì được đặt vào hoàn cảnh cho phép họ thể hiện sự hung hăng và mong muốn *được coi là* xử sự một cách hung hăng và sẽ tiếp tục hành động như vậy. Những người thực hiện thí nghiệm luôn lo nghĩ rằng những người tham gia thí nghiệm sẽ thay đổi cách xử sự của họ một cách đơn giản bởi vì họ biết rằng mình bị quan sát hoặc bị kiểm tra. Chẳng hạn, những người tham gia thí nghiệm cảm thấy đặc biệt khi được lựa chọn tham gia vào một nghiên cứu, vì vậy họ có hành động khác với những gì họ thường làm. Những tác động như vậy có thể ảnh hưởng đến kết quả của người thực hiện thí nghiệm.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những con chuột sẽ đáp ứng mong muốn của bạn

Trong phần này, chúng tôi mô tả ngắn gọn một nghiên cứu cổ điển thể hiện một cách sinh động, trong đó những mong muốn có thể tác động đến kết quả của thí nghiệm.

Trong thí nghiệm này, 12 học sinh nhận một nhóm chuột sẽ được huấn luyện để chạy trong một mê cung. Một nửa trong số học sinh được thông báo là những con chuột của họ đặc biệt *nhanh nhẹn với mê cung*. Những học sinh khác được thông báo là những con chuột của họ *chậm chạp với mê cung*. Bạn có thể đoán được, những con chuột của họ thực sự như nhau. Tuy nhiên, kết quả của học sinh lại tương ứng với mong muốn của họ đối với những con chuột. Những con chuột được cho là nhanh nhẹn được nhận thấy là từ những học sinh học tốt hơn so với những con được cho là chậm chạp (Rosenthal & Fode, 1963).

Biện pháp sửa chữa

Bởi vì hành vi của con người và động vật là phức tạp và thường có nhiều nguyên nhân nên những chương trình nghiên cứu hợp lý có đề cập tới những xáo trộn có khả năng lường trước và vạch ra chiến lược để loại bỏ chúng. Giống với những chiến thuật phòng thủ trong thể thao, những chương trình nghiên cứu hợp lý lường trước những gì mà đội khác có thể thực hiện và lập kế hoạch để đối phó. Những chiến lược của các nhà nghiên cứu được gọi là **quy trình kiểm soát** – phương pháp cố gắng nắm giữ tất cả những biến số và điều kiện không thay đổi hơn là những gì liên quan tới giả thuyết đang kiểm nghiệm. Trong một thí nghiệm, những chỉ dẫn, nhiệt độ trong phòng, nhiệm vụ, cách thức được nhà nghiên cứu sử dụng, phân bổ thời gian, cách ghi lại những phản ứng và nhiều chi tiết khác về tình huống đối với tất cả những người tham gia thí nghiệm phải tương tự nhau, để đảm bảo rằng trải nghiệm của họ là giống nhau. Những khác biệt duy nhất trong trải nghiệm của người tham gia thí nghiệm là những gì mà biến số độc lập đưa ra. Chúng ta hãy xem xét những biện pháp sửa chữa cho những biến số xáo trộn cụ thể, hiệu quả mong muốn và trấn an.

Chẳng hạn, hãy tưởng tượng rằng bạn làm cho thí nghiệm về tính hung hăng trở nên phong phú hơn nên tính đến một nhóm cư xử đã chứng kiến chương trình hài kịch. Bạn thận trọng để những cư xử của mình với những người tham gia hài kịch hoặc bạo lực không bị ảnh

hưởng bởi những mong muốn của mình. Vì vậy, trong thí nghiệm của bạn, chúng tôi để người trợ giúp chương trình nghiên cứu, người đón nhận những người tham gia thí nghiệm đánh giá sự hưng hăng của họ, không cho họ biết là những người đó đã xem một chương trình bạo lực hay là một vở hài kịch. Trong tình huống tốt nhất, thành kiến có thể bị loại bỏ bằng việc giữ cho *cả* người trợ giúp trong thí nghiệm và người tham gia thí nghiệm không nhận thức được hoặc *không thấy được* những người tham gia thí nghiệm nhận được kiểu cư xử nào. Kỹ thuật này được gọi là **kiểm soát loại trừ sai lầm từ cả hai bên** (từ phía người làm thí nghiệm và nhóm được làm thí nghiệm). Hãy nhớ lại hình thức nghiên cứu cà phê (Hình 2.2), chúng tôi lưu ý rất cụ thể rằng những người tham gia thí nghiệm không biết nước uống mà họ được yêu cầu sử dụng có chứa chất caffeine hay không. Thực tế, chương trình này mang tính loại trừ sai lầm từ cả hai phía bởi vì những người tiến hành thí nghiệm thực hiện các bài kiểm tra về trí nhớ cũng không biết những người tham gia thí nghiệm nhận được loại nước uống nào. Để đưa ra những lời khẳng định xa hơn nữa khi cho rằng những mong muốn không chịu trách nhiệm cho hiệu quả của trí nhớ thì những người thực hiện thí nghiệm nên yêu cầu người tham gia thí nghiệm đoán xem họ đã sử dụng loại cà phê nào. Những người tham gia thí nghiệm không thể đoán một cách chính xác (Ryan và những người khác, 2002). Kết quả đã chứng minh rằng trí nhớ không phụ thuộc vào những mong muốn của những người tham gia thí nghiệm trong mối quan hệ giữa chất caffeine và hiệu quả trí nhớ.

Để lý giải những hiệu quả trấn an, nhìn chung, các nhà nghiên cứu đều tính tới điều kiện thí nghiệm mà trong đó cách cư xử không bị kiểm soát. Chúng tôi gọi điều này là **kiểm soát trấn an**. Kiểm soát trấn an thuộc vào nhóm kiểm soát chung, nhờ nó mà những người thực hiện thí nghiệm khẳng định rằng họ đang thực hiện những phép so sánh tương thích. Hãy nghiên cứu câu chuyện của một cô gái trẻ, khi được hỏi cô có yêu chị gái của cô hay không thì cô gái trả lời: "So với cái gì?". Câu hỏi đó cần phải được trả lời – một cách thỏa đáng – trước khi bạn thực sự hiểu được phát hiện nghiên cứu có nghĩa là gì. Giả định bạn đã đọc một nghiên cứu cho thấy rằng "hơn 3/4 số người trong một nhóm hút thuốc lá đang cố gắng từ bỏ thuốc lá có được sự giúp đỡ của những miếng băng tẩm chất nicotine". So sánh với cái gì? Về nhóm kiểm soát thì sao? Trong nhóm kiểm soát trấn an của nghiên cứu này, nhóm đeo những miếng băng không tẩm chất nicotine thì đã có 39% trong số đó dừng hút thuốc! Hơn thế nữa, về y học, họ sử dụng những miếng băng vô ích này càng lâu thì càng muốn bỏ hút thuốc (Abelin và những cộng sự, 1989). Vì vậy, miếng băng có tẩm chất nicotine là một phương thuốc hiệu quả nhưng tính hiệu quả của nó hơn một nửa phụ thuộc vào hiệu quả trấn an mong muốn rằng nó sẽ có tác dụng. Dữ liệu từ những điều kiện kiểm soát đã đưa ra một ranh giới quan trọng chống lại hiệu quả của thí nghiệm được đánh giá.

Trong một số chương trình nghiên cứu, có những chương trình được gọi là **chương trình giữa các chủ thể**, những nhóm người tham gia thí nghiệm khác nhau được *chỉ định một cách ngẫu nhiên*, trong những quy trình ngẫu nhiên của điều kiện thí nghiệm (được đặt trước một hoặc nhiều biện pháp thí nghiệm) hoặc trong điều kiện kiểm soát (không đặt trước biện pháp thí nghiệm). Sự chỉ định ngẫu nhiên là một trong những bước chủ yếu mà các nhà nghiên cứu tiến hành nhằm loại bỏ các biến số xáo trộn có liên quan tới những khác biệt mang tính cá nhân trong số những người tham gia nghiên cứu tiềm năng. Đây là chương trình chúng ta có trong đầu dành cho thí nghiệm về tính hung hăng. Sự chỉ định ngẫu nhiên trong điều kiện thí nghiệm và điều kiện kiểm soát rất có khả

năng khiến cho hai nhóm sẽ giống nhau theo những cách thức quan trọng tại thời điểm bắt đầu của thí nghiệm, bởi vì mỗi người tham gia đều có khả năng giống nhau trong một điều kiện cư xử và điều kiện kiểm soát. Chẳng hạn, chúng ta không cần phải lo lắng rằng mọi người trong nhóm thí nghiệm yêu thích truyền hình bạo lực và mọi người trong nhóm kiểm soát lại ghét nó. Sự chỉ định ngẫu nhiên nên trộn lẫn hai kiểu người với nhau trong mỗi nhóm. Nếu phát hiện những kết quả khác biệt trong các điều kiện thì chúng ta có thể tự tin hơn, rằng những khác biệt được tạo ra do phép sửa chữa hoặc sự can thiệp chứ không phải bởi những khác biệt tồn tại từ trước.

Các nhà nghiên cứu cố gắng đánh giá tính ngẫu nhiên theo cách mà họ đưa những người tham gia vào phòng thí nghiệm. Những thí nghiệm về tâm lý thường sử dụng từ 20 đến 100 người tham gia – nhưng những người thực hiện thí nghiệm thường thích khái quát hóa từ **người làm mẫu** đến **toàn bộ số lượng người tham gia** vì từ đó họ mới chọn ra những người để làm mẫu. Giả định bạn thích kiểm nghiệm giả thuyết cho rằng trẻ 6 tuổi có khả năng nói dối nhiều hơn trẻ 4 tuổi. Bạn chỉ có thể mang một tập hợp nhỏ trong thế giới của lứa tuổi 4 và 6 vào phòng thí nghiệm của bạn mà thôi. Để khái quát vượt ra ngoài những mẫu thử nghiệm của mình, bạn cần tự tin rằng những đứa trẻ ở độ tuổi 4 và 6 của bạn có khả năng so sánh với bất cứ nhóm trẻ em nào được lựa chọn một cách ngẫu nhiên. Một mẫu thử nghiệm là **mẫu đại diện** về tổng số lượng nếu nó tương xứng chặt chẽ với toàn bộ đặc tính của lớp người đó, chẳng hạn như tỷ lệ nam và nữ, chủng tộc và dân tộc v.v... Bạn có thể khái quát từ mẫu thử nghiệm của bạn đối với lớp người mà nó đại diện một cách đầy đủ. Nếu chỉ có những bé trai tham gia nghiên cứu về nói dối thì bạn sẽ không rút ra được những kết luận chính xác về hành vi của những bé gái.

Một kiểu chương trình thí nghiệm khác – **chương trình cùng với chủ thể** – sử dụng người tham gia thí nghiệm về khả năng kiểm soát của họ. Chẳng hạn, hành vi của một người tham gia thí nghiệm trước khi nhận được sự thử nghiệm so sánh với hành vi sau đó. Hãy xem xét một thí nghiệm đánh giá khả năng của những đứa bé 12 tháng tuổi trong việc học qua những phản ứng cảm xúc mà chúng chứng kiến trên màn hình tivi.

Bởi vì nghiên cứu có tính chất cùng với chủ thể nên những người tiến hành thí nghiệm có thể rút ra những kết luận chắc chắn rằng sự quan sát của bọn trẻ đối với cảm xúc của diễn viên đã *làm thay đổi* tính sẵn sàng tương tác của chúng với vật thể. Những người thực hiện thí nghiệm đã tiến hành lại thí nghiệm với những đứa bé 10 tháng tuổi và phát hiện ra rằng những đối tượng tham gia thí nghiệm trẻ hơn đã không thay đổi hành vi của chúng khi dựa vào cảm xúc mà diễn viên diễn tả (Mumme & Fernald, 2003). Vì vậy, nó ở đâu đó trong khoảng 2 tháng giữa tháng thứ 10 đến tháng thứ 12 khi trẻ bắt đầu có hành vi định hướng thông qua sự quan sát những tương tác cảm xúc của người khác.

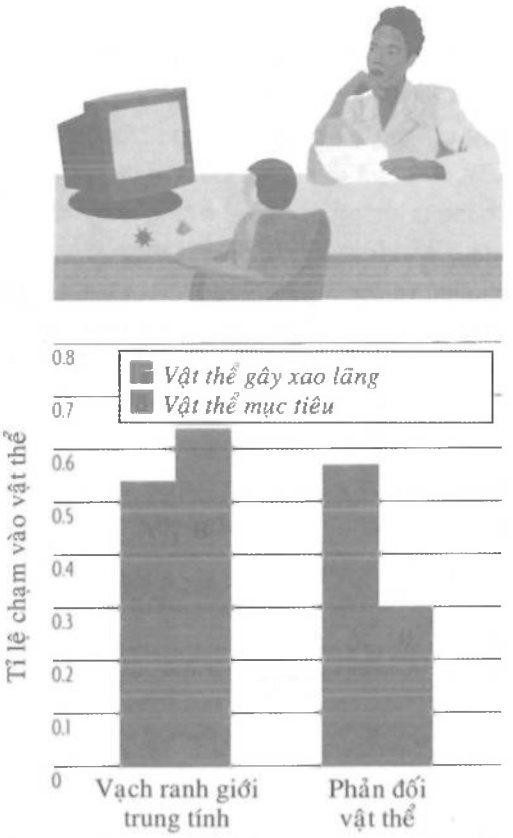
Những phương pháp luận nghiên cứu mà chúng tôi đã mô tả cho tới thời điểm này đều liên quan tới việc điều khiển biến số độc lập để tìm kiếm tác động đối với biến số phụ thuộc. Mặc dù phương pháp thí nghiệm này cho phép các nhà nghiên cứu đưa ra những tuyên bố hùng hồn về mối quan hệ nhân quả trong số những biến số nhưng trong một số điều kiện, phương pháp này ít được thực hiện hơn. Thứ nhất, trong suốt một thí nghiệm, hành vi được nghiên cứu một cách đều đặn trong một môi trường nhân tạo, môi trường mà trong đó những nhân tố mang tính tình huống được kiểm soát nặng nề tới mức tự bản thân môi trường có thể bóp méo hành vi so với cách mà nó diễn ra tự nhiên. Các nhà phê bình tuyên bố rằng

nhiều tính chất phong phú và phức tạp trong các kiểu hành vi tự nhiên bị mất đi trong những thí nghiệm được kiểm soát, hành vi bị gạt bỏ đơn giản là giải quyết một hoặc một vài biến số và phản ứng. Thứ hai, những người tham gia nghiên cứu biết rõ rằng họ đang có mặt trong một thí nghiệm và đang được kiểm tra, đo lường. Họ có thể phản ứng với sự nhận biết này bằng cách cố gắng làm cho nhà nghiên cứu hài lòng, cố gắng "đoán biết" mục đích của nghiên cứu hoặc thay đổi hành vi nếu họ không biết mình bị giám sát. Thứ ba, một số vấn đề nghiên cứu quan trọng không tuân theo thí nghiệm mang tính chủng tộc. Chẳng

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Nghiên cứu về nhóm chủ thể học các cảm xúc từ tivi

Bằng cách nào trẻ em nhận biết được vật thể nào là *đẹp* và vật thể nào là *xấu* trong môi trường của chúng? Các nhà nghiên cứu đã kiểm nghiệm ý tưởng và cho rằng chúng nhận được thông tin từ việc quan sát bị động đối với những cá nhân khác (Mumme & Fernald, 2003). Một nghiên cứu cho thấy, những đứa bé được 12 tháng tuổi có cơ hội để tương tác với những vật thể mới lạ, chẳng hạn như một quả bóng bơm hơi và một chiếc van bằng nhựa. Như được trình bày ở Hình 2.3, những đứa trẻ ngồi trước màn hình tivi cùng với những vật thể có thể dễ dàng với lấy được. Những đứa trẻ xem hai cảnh do một diễn viên nữ mô tả. Trong cảnh diễn đầu tiên, nữ diễn viên đề cập tới vật thể *mục tiêu* bằng một giọng nói và nét mặt không rõ rệt. Tuy nhiên, trong cảnh thứ hai, nữ diễn viên sử dụng giọng nói và biểu thị nét mặt phản đối trong khi đề cập tới cùng một vật thể. Người diễn viên không nói về vật thể *gây xao lãng*. Hình 2.3 biểu thị sự so sánh với những chủ thể trong phạm vi mà những đứa trẻ chạm được vào mỗi vật thể. Bạn có thể thấy, khi cảm xúc của nữ diễn viên mang tính chất phản đối thì những đứa bé có xu hướng né tránh khỏi vật thể mục tiêu. Những đứa bé không chán nản. Hành vi của chúng thay đổi, chúng chạm vào vật thể mà nữ diễn viên không đề cập tới.



HÌNH 2.3 - Những đứa trẻ sơ sinh học các phản ứng cảm xúc

Những đứa bé 12 tháng tuổi được ngồi ở nơi mà chúng có thể tương tác với những vật thể giống nhau xuất hiện trên màn hình tivi. Trong hai cảnh quay video, một nữ diễn viên đề cập tới vật thể mục tiêu và tảng lờ vật thể gây xao lãng. Cảnh quay đầu tiên đưa ra một vạch ranh giới trung tính để đo sở thích ban đầu của đứa trẻ khi tương tác với mỗi vật thể. Trong cảnh quay thứ hai, nữ diễn viên biểu thị cảm xúc phản đối và liên hệ với vật thể mục tiêu. Những biểu đồ đường kẻ dựng lên theo tỷ lệ thời gian mà những đứa trẻ dành ra để chạm vào mỗi vật thể – các nhà nghiên cứu tính toán sự đo lường này bằng cách phân chia tổng số lượng thời gian mà những đứa trẻ chạm vào mỗi vật thể so với tổng thời gian của cảnh quay. Bạn có thể thấy, khi nữ diễn viên biểu thị cảm xúc phản đối hướng vào một vật thể nào thì những đứa trẻ thường ít chạm vào vật thể đó hơn.

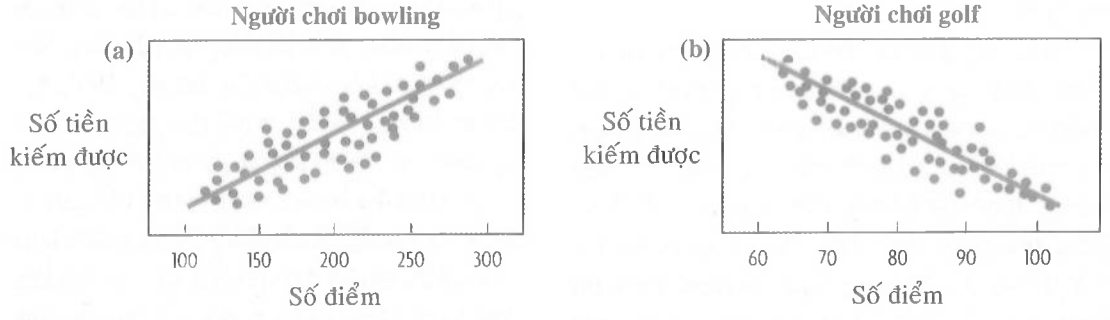
hạn, chúng ta không thể cố gắng khám phá xu hướng lạm dụng trẻ em được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác bằng cách tạo ra một nhóm thí nghiệm bao gồm những đứa trẻ sẽ bị lạm dụng và một nhóm kiểm soát bao gồm những đứa trẻ sẽ không bị lạm dụng. Trong phần tiếp theo, chúng tôi chuyển sang một kiểu nghiên cứu thường giải quyết những mối quan tâm này.

◆ NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TƯƠNG QUAN

Phải chăng sự thông minh được kết hợp với tính sáng tạo? Phải chăng những người lạc quan thì khỏe mạnh hơn những người bi quan? Phải chăng có một mối quan hệ giữa việc bị ngược đãi khi còn là đứa trẻ với sự bệnh hoạn về tinh thần sau này? Các câu hỏi này có liên quan tới những biến số mà các nhà tâm lý học không thể điều khiển một cách dễ dàng hoặc đúng với luân thường đạo lý. Trong những chương tiếp theo, chúng tôi sẽ đưa ra các câu trả lời cho câu hỏi này, việc nghiên cứu phải dựa trên **phương pháp tương quan**. Các nhà tâm lý học sử dụng phương pháp tương quan khi họ muốn xác định hai biến số, đặc điểm tiêu biểu hoặc những thuộc tính liên quan tới những phạm vi nhất định.

Để xác định mức độ chính xác của sự tương quan tồn tại giữa hai biến số, các nhà nghiên cứu tính toán một phép đo phân tích là **hệ số tương quan** (*r*). Giá trị này biến đổi giữa +1,0 và –1,0, trong đó +1,0 biểu thị tương quan dương tính hoàn hảo, –1,0 biểu thị tương quan âm tính hoàn hảo, và 0,0 biểu thị không tương quan. Một hệ số tương quan dương có nghĩa là khi một tập hợp điểm tăng lên, tập hợp thứ hai cũng tăng. Ngược lại, điều này cũng đúng với tương quan âm tính; tập hợp điểm thứ hai đi theo hướng ngược lại so với giá trị của điểm thứ nhất (xem Hình 2.4). Những tương quan gần với giá trị 0 nghĩa là có một mối quan hệ không gần gũi hoặc không có mối quan hệ giữa các điểm số trên hai cách đánh giá. Khi hệ số tương quan tăng lên và gần tới giá trị tối đa là ±1 thì sự tiên đoán về một biến số dựa trên thông tin về biến số khác càng chính xác hơn.

Ví dụ: Giả sử các nhà nghiên cứu quan tâm tới việc xác định mối quan hệ giữa thói quen hay ngủ của sinh viên và sự thành công của họ trong trường đại học. Về toán học, họ có thể xác định *thói quen ngủ* như là mức trung bình của việc ngủ trong một đêm. *Thành công ở trường đại học* có thể được xác định bằng số GPA tích lũy. Các nhà nghiên cứu có thể đánh



HÌNH 2.4 - Tương quan âm dương

Dữ liệu mang tính tưởng tượng này diễn tả sự khác nhau giữa tương quan âm và dương. Mỗi điểm biểu thị cho một người chơi bowling hoặc golf. (a) Nhìn chung, một vận động viên bowling càng ghi được nhiều điểm thì càng kiếm được nhiều tiền. Vì vậy, có sự tương quan dương giữa hai biến số đó. (b) Tương quan của môn golf là âm bởi vì những người chơi golf kiếm được nhiều tiền hơn khi họ ghi ít điểm hơn.

giá mỗi biến số trong một mẫu thích hợp về những sinh viên và tính toán hệ số tương quan giữa chúng. Một điểm cơ bản là sinh viên ngủ càng nhiều, chỉ số GPA của họ càng có khả năng cao hơn. Việc biết "những giờ đồng hồ trong buổi tối" của một sinh viên sau đó cho phép các nhà nghiên cứu đưa ra một dự đoán hợp lý về chỉ số GPA của sinh viên.

Các nhà nghiên cứu có thể muốn thực hiện bước tiếp theo và nói rằng cách thức để nâng cao chỉ số GPA của sinh viên sẽ là ép buộc họ ngủ nhiều hơn. Sự can thiệp này được định hướng sai. Tương quan mạnh mẽ chỉ biểu thị rằng hai tập hợp dữ liệu có liên quan trong một cách thức có hệ thống; tương quan không bảo đảm rằng cái này gây ra cái kia. *Tương quan không ám chỉ sự tạo ra kết quả*. Tương quan có thể phản ánh bất cứ khả năng về nguyên nhân – kết quả nào hoặc không cái nào cả. Chẳng hạn, tương quan dương giữa ngủ và chỉ số GPA có thể có nghĩa là: (1) những người học có hiệu quả thì đi ngủ sớm hơn, (2) những người lo lắng về việc học ở trường thì không thể ngủ được, hoặc (3) những người ngủ ngon hơn khi họ đang tham gia vào những khóa học dễ. Từ ví dụ này, bạn có thể nhận thấy: những sự tương quan thường đòi hỏi các nhà nghiên cứu phải điều tra kỹ lưỡng để có được lời giải thích sâu sắc hơn.

Sự tương quan có thể là không xác thực bởi vì các nhà nghiên cứu không thực hiện những phép so sánh kiểm soát thích hợp. Hãy xem xét mối liên hệ giả định giữa việc tắt đèn chiếu sáng ở thành phố New York vào năm 1965 và bước nhảy vọt được báo cáo về tỷ lệ sinh 9 tháng sau đó. "Những người ở New York rất lãng mạn. Đó là thứ ánh sáng của nến", một người mới được làm cha nói. Một quan chức phụ trách nhóm cha mẹ kế hoạch đã giải thích rằng vì tắt điện chiếu sáng, "tất cả những thứ thay thế cho tình dục – những buổi gặp gỡ, những bài giảng, những bữa tiệc chơi bài, những buổi hòa nhạc, những hội trường – bị hủy bỏ trong tối đó. Họ có thể làm gì khác?" (Tạp chí *New York Times* ngày 8/11/1966). Kiểu tương quan giống nhau thường được báo cáo sau những trận bão tuyết chính và những thảm họa khác ở nhiều nơi trên thế giới. "Động đất có thể gây ra bùng nổ sinh sản ở vùng vịnh" là một tiêu đề gần đây thường thấy trong mục thời sự của báo *San Francisco Chronicle* (Trần, 1990). Tuy nhiên, bất cứ ai khi dành thời gian để so sánh mức tăng của tỷ lệ sinh sẽ rất ấn tượng với những thay đổi theo mùa thông thường, tương quan sẽ là sự trùng hợp giả mạo hơn là tạo ra kết quả. Đó là có sự tương quan thực sự giữa *mùa* và tỷ lệ sinh – đây là so sánh kiểm soát

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Nguồn gốc của các vấn đề đạo đức ở những cậu bé nhỏ tuổi

Những nhân tố môi trường nào giải thích lý do tại sao ở độ tuổi 5 tuổi, một số cậu bé biểu thị được các vấn đề đạo đức trong khi những cậu bé khác lại không? Một nhóm các nhà nghiên cứu đã tìm cách giải thích sự khác biệt này trong số các cậu bé có phần nào đó từ số lượng thay đổi của *xung đột anh chị em ruột mang tính tàn phá* mà chúng có với anh chị em của chúng (Garcia và những cộng sự, 2000). Các nhà nghiên cứu lý giải rằng: ở những cấp độ cao hơn của xung đột với anh chị em ruột có thể củng cố xu hướng nhắm tới những phản ứng hung hăng hoặc không thích hợp trong hoàn cảnh sống. Để đo được sự xung đột trong anh chị em ruột không mang tính chất xây dựng, các nhà nghiên cứu ghi hình những khoảng thời gian chơi đùa kéo dài hàng tiếng đồng hồ giữa các cậu bé và anh chị em của chúng trong số 180 cậu bé trong khi chúng chơi đùa với nhiều kiểu đồ chơi khác nhau. Băng video về khoảng thời gian chơi đùa được đánh giá dựa vào số lần xung đột giữa lũ trẻ và cường độ của những xung đột đó. Những phân tích tương quan hỗ trợ mạnh mẽ cho dự đoán rằng những cậu bé có mức độ xung đột với anh chị em ruột cao sẽ có khả năng thể hiện những hành vi hung hăng và lỗi lầm nhất.

của tương quan "thảm họa" trùng hợp. Rõ ràng, chúng ta phải áp dụng những điểm lưu ý giống nhau trong những kết quả tương quan khi áp dụng những kết quả nghiên cứu xuất hiện từ những phương pháp thí nghiệm.

Chúng tôi không muốn để lại cho bạn ấn tượng rằng những phương pháp tương quan không phải là những công cụ nghiên cứu có giá trị. Trong sách này, chúng ta sẽ thấy nhiều nghiên cứu tương đồng đưa tới những hiểu biết sâu rộng quan trọng. Chúng tôi chỉ đưa ra một ví dụ duy nhất ở đây để kích thích sự thèm ăn của bạn: bạn có thể thấy lý do tại sao một chương trình tương quan cần phải có để giải quyết dự đoán này không? Bạn không thể ngẫu nhiên chỉ định những đứa trẻ có ít hoặc nhiều xung đột với anh chị em ruột của chúng. Bạn phải chờ để xem điều khác biệt nào xuất hiện sau khi bọn trẻ ở trong tình huống này hoặc tình huống khác.

◆ ẢNH HƯỞNG TIỀM THỨC

Để khép lại phần này, chúng tôi đưa ra một ví dụ cụ thể về việc nghiên cứu tâm lý được sử dụng như thế nào để đánh giá những lời tuyên bố hùng hồn của các nhà quảng cáo nóng lòng muốn bạn tin vào những sản phẩm của họ. Bạn gần như bị lệ thuộc vào việc mua bán sản phẩm hứa hẹn sẽ thay đổi cuộc đời bạn cùng với những thông điệp nằm ngoài nhận thức – những *bức thông điệp tiềm thức*: Nó thật kỳ diệu! Một CD đảm bảo cho cuộc sống tình dục tốt hơn, một cách hứa hẹn sự an toàn và giảm cân hiệu quả. Bằng cách nào? Tất cả những gì các bạn phải làm là *lắng nghe* – trên giường, trong khi đang chạy bộ, khi đang làm bài tập về nhà.

Ảnh hưởng tiềm thức có lịch sử lâu dài. Mặc dù nó gần như là một trò đùa, một nghiên cứu năm 1957 đưa ra tiêu đề khi "người phát minh" ra quảng cáo tiềm thức tuyên bố với thông điệp "Hãy mua popcorn (bắp rang)" lóe

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Đánh giá những tác động tiềm thức

Một nhóm các nhà thí nghiệm bắt đầu xác định tính hiệu quả trong việc lắng nghe những cuốn băng ghi âm có sẵn về việc mua bán được vạch ra để nâng cao tính tự trọng hoặc trí nhớ. Đối tượng tham gia thí nghiệm là 237 người đàn ông và phụ nữ tình nguyện có tuổi đời từ 18 đến 60.

Sau một thời gian kiểm tra, trước đó lòng tự trọng và trí nhớ ban đầu của họ được đo dựa vào những bài kiểm tra và những bảng câu hỏi về tâm lý chuẩn, những người tham gia được chỉ định một cách ngẫu nhiên dựa vào một trong hai điều kiện. Một nửa trong số họ nhận những cuốn băng về trí nhớ tiềm thức và nửa còn lại nhận được những cuốn băng về lòng tự trọng tiềm thức. Họ nghe những cuốn băng đều đặn trong thời gian 5 tuần, sau đó quay trở lại phòng thí nghiệm để tham gia buổi kiểm tra nhằm đánh giá trí nhớ (sử dụng bốn bài kiểm tra về trí nhớ) và lòng tự trọng (sử dụng ba cấp độ tự trọng). Các nhà nghiên cứu không xác định được người tham gia thí nghiệm nào nhận được cuốn băng nào (Greenwald và những cộng sự, 1991).

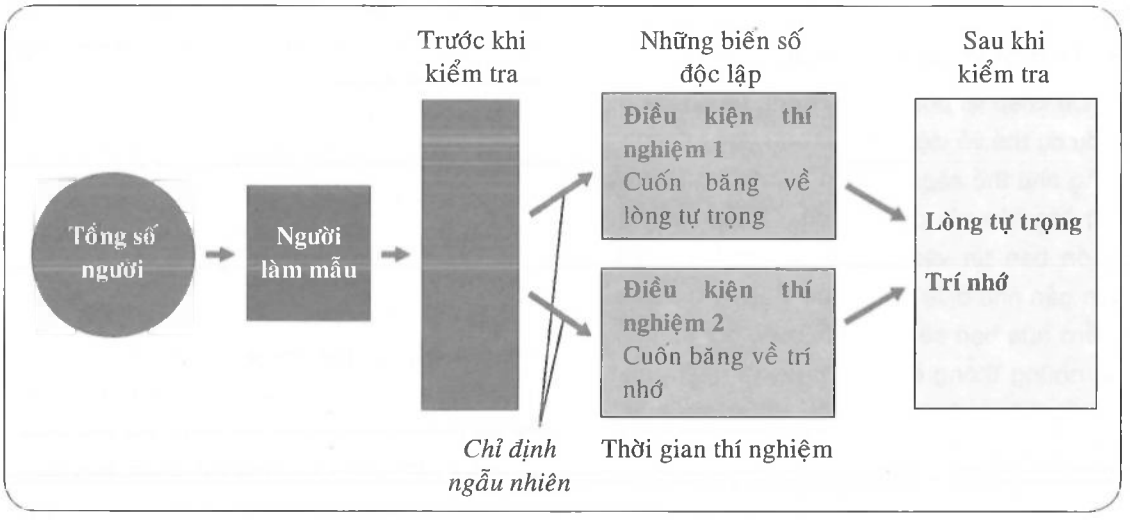
Phải chăng những cuốn băng đã thúc đẩy lòng tự trọng và củng cố trí nhớ? Những kết quả từ thí nghiệm được kiểm soát này chỉ ra rằng không có sự củng cố quan trọng nào được thể hiện trong bất cứ phép đo mang tính khách quan nào đối với lòng tự trọng hay trí nhớ. Tuy nhiên, hiệu quả rất mạnh mẽ đã xuất hiện: hiệu quả trấn an mong muốn được trợ giúp. Lường trước hiệu quả trấn an này, các nhà nghiên cứu đã thêm vào một biến số độc lập khác. Một nửa trong số những người tham gia trong mỗi nhóm nhận được những cuốn băng về trí nhớ được đánh dấu nhầm là "lòng tự trọng" và nửa kia nhận được những cuốn băng về lòng tự trọng nhưng lại bị đánh dấu nhầm là "trí nhớ". Những người tham gia thí nghiệm *tin* rằng lòng tự trọng của họ được củng cố nếu họ nhận được những cuốn băng với nhãn mác đó hoặc cảm thấy rằng trí nhớ của họ được cải thiện nếu những cuốn băng của họ được dán mác là "trí nhớ" – thậm chí khi họ nghe cuốn băng khác!

sáng trên màn hình tivi trong suốt bộ phim đã tăng 58% doanh số popcorn bán ra (Rogers, 1993)! Tạp chí *The Wall Street Journal* có lần đã thông báo rằng: một siêu thị ở New Orleans đã giảm mạnh tình trạng trộm cắp và thiếu tiền mặt sau khi tiếng kêu bíp bíp phát ra từ bức thông điệp tiềm thức trong hệ thống Muzak: "Nếu ăn trộm, tôi sẽ vào tù". Một cuộc khảo sát điện thoại ở Toledo, Ohio đã cho thấy gần 75% trong số 400 người trưởng thành tham gia khảo sát đã quen với hình thức quảng cáo tiềm thức (Rogers & Smith, 1993). Cũng trong nhóm đó, 75% tin rằng những người mua sắm trong siêu thị đã làm quảng cáo tiềm thức được sử dụng thành công. Nhìn chung, những người trả lời càng có học thức cao thì càng tin vào tính hiệu quả của quảng cáo tiềm thức.

Giờ thì bạn đã có kiến thức để giải quyết câu hỏi quan trọng: Phải chăng bức thông điệp tiềm thức thực sự ảnh huởng tới trạng thái tinh thần và hành vi giống như những người tán thành tuyên bố? Câu trả lời của chúng tôi xuất phát từ việc áp dụng những phương pháp thí nghiệm đã mô tả (xem Hình 2.5).

Thí nghiệm này cho phép các nhà tâm lý học đưa ra một số lời khuyên rất cụ thể: Hãy tiết kiệm tiền; những chương trình trợ giúp mang tính tiềm thức chẳng đưa lại điều gì ngoài những hiệu quả trấn an. Một mục tiêu quan trọng của cuốn sách này là cho bạn những kết luận cụ thể dựa trên những phương pháp thí nghiệm đáng tin cậy.

Thí nghiệm này cũng đưa ra ví dụ cụ thể về những kiểu biến số mà các nhà tâm lý học đo được – trong trường hợp này, nó là niềm tin của người tham gia trong việc củng cố lòng tự trọng và trí nhớ cũng như những phép đo mang tính khách quan cho lòng tự trọng và trí nhớ. Trong



HÌNH 2.5 - Chương trình thí nghiệm kiểm tra những giả thuyết về tính hiệu quả của thông điệp tiềm thức

Hình ảnh được đơn giản hóa về thí nghiệm, một mẫu thử gồm những người được rút ra từ một nhóm người lớn hơn, phổ biến hơn. Họ được kiểm tra trước một loạt và được chỉ định một cách ngẫu nhiên để nhận được những cuốn băng tiềm thức với những thông điệp về trí nhớ hoặc lòng tự trọng. Sau đó họ nhận bài kiểm tra sau khi đánh giá một cách khách quan bất cứ sự thay đổi nào trong những biến số độc lập: trí nhớ và lòng tự trọng. Nghiên cứu không tìm ra bất cứ hiệu quả quan trọng đáng thuyết phục nào về tiềm thức.

phần tiếp theo, chúng tôi sẽ bàn luận một cách khái quát hơn về cách thức mà trong đó các nhà tâm lý học đo lường những tiến trình và mức độ quan trọng của trải nghiệm.

TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TÂM LÝ

Vì những tiến trình tâm lý rất đa dạng và phức tạp nên chúng đặt ra những thách thức lớn đối với các nhà tâm lý học muốn đánh giá chúng. Mặc dù một số hành động và tiến trình rất dễ nhìn thấy nhưng cũng nhiều hành động không dễ dàng nhận biết được. Vì vậy, nhiệm vụ dành cho các nhà nghiên cứu tâm lý là biến cái không nhìn thấy trở thành có thể nhìn thấy, tạo ra những sự kiện bên trong và tiến trình bên ngoài, biến trải nghiệm mang tính cá nhân trở thành rộng rãi. Nhìn chung, những định nghĩa đó tạo ra một vài quy trình trong việc chỉ định những con số, hoặc *xác định số lượng* những cấp độ, kích thước, cường độ hoặc số lượng khác nhau của một biến thể. Nhiều phương pháp đánh giá có sẵn mà một trong số đó lại có những thuận lợi và bất lợi riêng.

Việc xem xét lại tiêu chuẩn đánh giá tâm lý của chúng tôi bắt đầu bằng cuộc thảo luận về sự khác biệt giữa hai cách đánh giá tính chính xác của chúng: độ tin cậy và tính hợp lệ. Khi xem xét lại những kỹ thuật đánh giá khác nhau dành cho việc thu thập dữ liệu cho dù các nhà tâm lý học thu thập dữ liệu sử dụng bất cứ phương pháp nào thì họ cũng phải sử dụng những phương pháp phân tích hợp lý để thẩm tra những giả thuyết của họ. Cách mà các nhà tâm lý học phân tích dữ liệu mô tả được trình bày trong "Phần phụ lục thống kê" sau chương này. Bạn nên đọc nó kết hợp với chương này.

◆ TÍNH TIN CẬY VÀ TÍNH HỢP LỆ

Mục đích của tiêu chuẩn đánh giá tâm lý là tạo ra những phát hiện vừa có tính tin cậy, vừa có tính hợp lệ. **Tính tin cậy** biểu thị sự kiên định hoặc căn cứ vào dữ liệu hành vi có từ kết quả kiểm tra tâm lý hoặc nghiên cứu thí nghiệm. Một kết quả đáng tin cậy là kết quả được lặp đi lặp lại trong những điều kiện kiểm tra giống nhau ở những thời điểm khác nhau. Một thiết bị đo lường đáng tin cậy đưa ra những điểm số có thể so sánh khi việc thực hiện được lặp đi lặp lại (khi vật được đo lường không thay đổi). Hãy xem xét thí nghiệm mà chúng tôi vừa mô tả, kết quả cho thấy những cuốn băng tiềm thức chỉ tạo ra hiệu quả trấn an. Thí nghiệm đó có 237 người tham gia. Kết quả mà những người thực hiện thí nghiệm tuyên bố là "đáng tin cậy", có nghĩa là họ có thể lặp lại thí nghiệm với bất kỳ nhóm người tham gia mới nào với cùng quy mô để so sánh và tạo ra những mẫu dữ liệu giống nhau.

Tính hợp lệ có nghĩa là thông tin được đưa ra do nghiên cứu hoặc kiểm tra chính xác việc đo biến số hoặc lượng tâm lý mà nó dự định đo. Chẳng hạn, cách đánh giá hợp lệ đối với *hạnh phúc* sẽ cho phép chúng ta dự đoán khả năng bạn hạnh phúc như thế nào trong những hoàn cảnh cụ thể. Một thí nghiệm hợp lệ có nghĩa là nhà nghiên cứu có thể khái quát những tình huống rộng hơn, thường là từ phòng thí nghiệm cho đến thế giới hiện thực. Khi đưa ra cho bạn lời khuyên dựa trên thí nghiệm về những cuốn băng, chúng tôi thừa nhận lời tuyên bố của các nhà nghiên cứu rằng các kết quả thu được là hợp lệ. Có những bài kiểm tra và thí nghiệm đáng tin cậy nhưng không hợp lệ.

Như lúc này bạn đang đọc những kiểu đo lường khác nhau, hãy cố gắng đánh giá chúng theo tính tin cậy và hợp lệ.

◆ NHỮNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TỰ NHẬN XÉT

Các nhà nghiên cứu thường chú tâm vào việc đạt được những dữ liệu về sự trải nghiệm mà họ không thể quan sát một cách trực tiếp. Đôi khi trải nghiệm này là những trạng thái

tâm lý, chẳng hạn như niềm tin, thuộc tính và cảm giác. Vào những thời điểm khác nhau, trải nghiệm này là những hành vi bên ngoài – giống như hoạt động tình dục hoặc hành động tội lỗi – nhìn chung không thích hợp cho các nhà tâm lý học chứng kiến. Trong các trường hợp này, các nhà điều tra dựa trên những nhận xét. **Tiêu chuẩn đánh giá tự nhận xét** là những câu hỏi bằng lời lẽ mà nhà nghiên cứu đưa ra bằng hình thức viết hoặc nói. Các nhà nghiên cứu vạch ra mức độ tin cậy để xác định số lượng các nhận xét, vì thế họ có thể thực hiện những so sánh có ý nghĩa giữa phản ứng của những người khác nhau.

Các nhận xét bao gồm những phản ứng được thực hiện dựa trên bảng câu hỏi và những cuộc phỏng vấn. Một *bảng câu hỏi* hoặc *khảo sát* là tập hợp những câu hỏi được viết ra, sắp xếp theo thứ tự từ những câu hỏi thực tế ("Phải chăng bạn là một cử tri đã được ghi vào danh sách?") cho tới những câu hỏi về hành vi trong quá khứ hoặc hiện tại ("Bạn hút thuốc lá nhiều như thế nào?"), cho tới những câu hỏi về thái độ và cảm giác ("Bạn hài lòng với công việc hiện tại của mình như thế nào?"). Những câu hỏi mở cho phép những người phản ứng trả lời tự do theo cách của mình. Cũng có thể có một loạt những câu hỏi thay thế cố định, chẳng hạn như *có, không* hoặc *không dứt khoát*.

Phỏng vấn là cuộc nói chuyện giữa một nhà nghiên cứu và một cá nhân vì mục tiêu có được thông tin chi tiết. Thay vì được tiêu chuẩn hóa một cách hoàn toàn giống như bảng câu hỏi, một cuộc phỏng vấn mang tính *tác động qua lại*. Người phỏng vấn có thể thay đổi cách hỏi để bám sát những điều mà người trả lời nói ra. Người phỏng vấn có khả năng rất nhạy cảm với tiến trình của sự tương tác xã hội cũng như đối với thông tin mở ra. Họ được đào tạo để thiết lập sự *giao tiếp*, mối quan hệ xã hội tích cực cùng với người phản ứng để khuyến khích lòng tin và chia sẻ thông tin cá nhân.

Mặc dù các nhà nghiên cứu dựa vào sự đa dạng của đo lường để nhận xét nhưng cũng có những giới hạn trong tính hữu hiệu. Rõ ràng, có nhiều hình thức nhận xét không thể sử dụng cho trẻ em chưa biết nói, người lớn không biết chữ, người nói ngôn ngữ khác, một số người bị rối loạn về tinh thần và những sinh vật không phải là con người. Thậm chí, ngay cả khi các nhận xét có thể được sử dụng thì chúng cũng không thể tin cậy hoặc hợp lệ. Các thành viên tham gia có thể hiểu lầm những câu hỏi hoặc không nhớ một cách rõ ràng về những gì họ thực sự trải nghiệm. Hơn thế nữa, các nhận xét có thể đưa ra câu trả lời sai hoặc nhầm lẫn để tạo ra ấn tượng thuận lợi (hoặc đôi khi không thuận lợi) cho bản thân họ. Họ có thể lúng túng khi đưa ra báo cáo về những trải nghiệm hoặc cảm giác thực sự của mình. Nếu những người phản ứng nhận thấy được mục đích trong bảng câu hỏi hoặc cuộc phỏng vấn, họ có thể nói dối hoặc thay thế sự thật để tìm được một công việc, để trốn khỏi bệnh viện tâm thần hoặc để thực hiện mục tiêu khác. Tình huống phỏng vấn cũng cho phép những thành kiến và định kiến mang tính chất cá nhân, gây ảnh hưởng cho người phỏng vấn khi họ hỏi câu hỏi như thế nào và người phản ứng trả lời ra sao.

◆ TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ HÀNH VI VÀ QUAN SÁT

Một nhóm nhà nghiên cứu tâm lý học quan tâm tới mức độ phổ biến của hành vi. Họ có thể nghiên cứu một con chuột chạy trong mê cung, một đứa trẻ đang vẽ tranh, một sinh viên đang nhớ lại một bài thơ hay một công nhân liên tục làm những công việc của mình. **Tiêu chuẩn đánh giá hành vi** là cách thức để nghiên cứu những hành động công khai và những phản ứng có thể quan sát và ghi lại được.

Một trong những cách thức cơ bản để nghiên cứu những gì con người làm là *quan*

sát. Các nhà nghiên cứu quan sát một cách có kế hoạch, chính xác và có hệ thống. Quan sát tập trung vào *tiến trình* hoặc *sản phẩm* của hành vi. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm về việc học, nhà nghiên cứu có thể quan sát một người tham gia lắng nghe bảng từ ngữ bao nhiêu lần (tiến trình) và sau đó người tham gia nhớ được bao nhiêu từ ở bài kiểm tra cuối cùng (sản phẩm). Đối với *quan sát trực tiếp*, hành vi dưới sự điều tra phải được nhìn thấy một cách rõ ràng, công khai và dễ ghi nhận. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm về cảm xúc, nhà nghiên cứu có thể quan sát những biểu hiện trên nét mặt của người tham gia khi nhìn vào những kích thích về cảm xúc.

Sự quan sát trực tiếp của một nhà nghiên cứu thường được tăng lên bởi những công nghệ kỹ thuật. Chẳng hạn, các nhà tâm lý học đương thời thường dựa vào máy tính để tiến hành những đánh giá chính xác về thời gian cần thiết cho những người tham gia thực hiện các nhiệm vụ khác nhau, chẳng hạn như đọc một câu hoặc giải quyết một vấn đề. Mặc dù một số đánh giá chính xác đã có sẵn trước thời đại của máy tính nhưng máy tính hiện nay lại tạo ra tính linh hoạt kỳ diệu trong việc thu thập và phân tích thông tin một cách chính xác. Chúng tôi sẽ mô tả những công nghệ mới nhất cho phép các nhà nghiên cứu tạo ra các tiêu chuẩn đánh giá hành vi của một kiểu khác thường: những bức tranh của não bộ khi làm việc.

Trong những *quan sát căn cứ vào tự nhiên*, một nhà nghiên cứu quan sát một số hành vi tự nhiên xảy ra mà không cố gắng thay đổi hoặc ngăn cản nó. Chẳng hạn, một nhà nghiên cứu đứng sau chiếc gương một chiều để quan sát trò chơi của bọn trẻ và chúng không biết là đang bị quan sát. Một số hành vi của con người có thể được nghiên cứu thông qua việc quan sát tự nhiên, bởi vì nó không mang tính chủng tộc hoặc phi thực tế để làm những việc khác. Chẳng hạn, những hành vi quan sát sẽ không mang tính chủng tộc đối với thí nghiệm trong tình trạng nghèo khổ ở thời gian đầu đời để biết được ảnh hưởng của nó đối với sự phát triển sau này của một đứa trẻ.

Khi nghiên cứu hành vi trong phòng thí nghiệm, nhà nghiên cứu không thể quan sát những tác động trong thời gian dài mà thói quen tự nhiên của một người có trong quá trình hình thành nên những hành động phức tạp của hành vi. Một trong số những ví dụ có giá trị nhất trong việc quan sát tự nhiên được

Jane Goodall dành hầu hết thời trẻ của mình vào việc quan sát những con tinh tinh một cách tự nhiên. Những gì phát hiện được khiến bà không thể xác nhận rằng động vật có phải là loài không nằm trong thói quen tự nhiên hay không.

thực hiện trong lĩnh vực này là công trình của Jane Goodall (1986, 1990; Peterson & Goodall, 1993). Goodall đã dành ra ba mươi năm để nghiên cứu các kiểu hành vi của những con tinh tinh ở Gombe, bên hồ Tanganyika ở châu Phi. Nhưng Goodall đã kết thúc nghiên cứu của mình sau 10 năm – như bà đã vạch kế hoạch từ đầu – mà không rút ra được những kết luận chính xác:

> *Chúng tôi đã quan sát nhiều điểm tương đồng trong hành vi của chúng và của chúng ta nhưng chúng tôi rất ấn tượng khi những con tinh tinh có tâm tính yên bình hơn so với con người. Bởi vì chúng tôi không thể tiếp tục vượt khỏi phạm vi một thập kỷ đầu tiên nên chỉ dẫn chúng bằng tài liệu về sự phân chia của một nhóm xã hội và quan sát tính hung hăng, bạo lực bùng nổ giữa các bè phái tách biệt. Chúng tôi đã khám phá ra rằng, trong tình huống cụ thể, những con tinh tinh có thể giết chết và thậm chí ăn thịt những cá thể cùng loài, giống như hai mặt của một đồng xu. Mặc khác, chúng tôi đã học được mối liên kết vĩnh cửu, kỳ diệu giữa các thành viên trong gia đình... những khả năng nhận thức tiến bộ, và sự phát triển của những truyền thống văn hóa. (Goodall, 1986, trang 3- 4).*

Trong những giai đoạn đầu của cuộc điều tra, quan sát tự nhiên đặc biệt hữu ích. Nó giúp các nhà nghiên cứu phát hiện ra phạm vi của một hiện tượng hoặc biết được những biến số và mối quan hệ quan trọng có thể là gì. Dữ liệu từ quan sát tự nhiên thường cung cấp chứng cứ cho nhà điều tra sử dụng trong việc tạo ra giả thuyết hoặc kế hoạch nghiên cứu cụ thể.

Trước khi rời khỏi chủ đề về tiêu chuẩn đánh giá tâm lý, chúng tôi phải nhấn mạnh rằng nhiều dự án nghiên cứu kết hợp cả phép đánh giá thành tích và quan sát hành vi. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu có thể tìm kiếm theo những cách riêng biệt mối quan hệ giữa cách con người sẽ nói về phương thức họ cư xử như thế nào và cách họ thực sự đang cư xử. Thay vì sử dụng số lượng lớn những người tham gia thí nghiệm, một số dự án nghiên cứu sẽ tập trung vào các tiêu chuẩn đánh giá đối với cá nhân hoặc nhóm nhỏ trong một nghiên cứu dựa trên đối tượng và **hoàn cảnh cụ thể**. Những phân tích tăng cường của các cá nhân cụ thể đôi khi là những hiểu biết sâu rộng về đặc tính chung của trải nghiệm con người. Chẳng hạn, học được những quan sát cẩn thận ở bệnh nhân cụ thể với những tổn thương về não bộ, tạo ra nền tảng cơ sở cho những học thuyết quan trọng về sự hạn chế của chức năng ngôn ngữ trong não bộ.

Chúng tôi đã mô tả nhiều thể loại, quy trình và tiêu chuẩn đánh giá mà các nhà nghiên cứu sử dụng. Trước khi tiếp tục, chúng tôi cho bạn một cơ hội để xem xét vấn đề giống nhau có thể được giải quyết theo những kế hoạch nghiên cứu khác nhau như thế nào. Hãy xem xét câu hỏi của Shakespeare: "Điều gì được thể hiện trong một cái tên?" trong tác phẩm *Romeo và Juliet*, Juliet quả quyết: "Đó là bất cứ cái tên nào khác mà chúng ta gọi là một bông hồng sẽ có vị ngọt như đường". Phải chăng điều đó là đúng? Bạn có nghĩ rằng cái tên của bạn tác động lên cách thức mà người khác đối xử với bạn không? Phải chăng có một cái tên phổ biến, quen thuộc là tốt hơn một cái tên hiếm có và đặc biệt? Phải chăng tên của bạn chẳng có gì quan trọng cả? Trong Bảng 2.1, chúng tôi đưa ra các ví dụ về sự kết hợp trong những tiêu chuẩn đánh giá và phương pháp mà các nhà nghiên cứu sử dụng để trả lời những câu hỏi đó. Khi đọc Bảng 2.1, bạn hãy hỏi bản thân xem bạn sẽ sẵn lòng như thế nào để tham gia vào các kiểu nghiên cứu. Trong phần tiếp theo, chúng tôi xem xét những tiêu chuẩn chủng tộc chi phối nghiên cứu.

	Mục đích nghiên cứu	Đo đạc phụ thuộc	
		Thành tích	Quan sát
Các phương pháp thí nghiệm	*Để đánh giá tương quan giữa tần số xuất hiện của những cái tên con người và những trải nghiệm về hạnh phúc của họ.* *Để đánh giá sự tương quan giữa tần số trong những cái tên của trẻ em và sự chấp nhận của bạn bè cùng lứa tuổi.*	 *Đánh giá của mỗi người tham gia về hạnh phúc của chính họ.*	*Số lượng tương tác xã hội của trẻ em ở sân chơi.*
Các phương pháp tương quan	*Để xác định xem con người có đánh giá những bức hình khác nhau khi những cái tên khác nhau được gán cho những bức hình hay không.* *Để xác định xem những tương tác xã hội thực sự của con người có thay đổi bởi những cái tên dựa trên mong muốn hay không.*	 *Phân loại những người tham gia thí nghiệm về những bức tranh trẻ em trong những cái tên ngẫu nhiên được chỉ định.*	*Số lượng biểu thị nét mặt tích cực mà con người tạo ra trong khi nói chuyện với người lạ tự giới thiệu tên họ.*

BẢNG 2.1 - Điều gì được thể hiện trong một cái tên? Các phương pháp và tiêu chuẩn đánh giá

VẤN ĐỀ CHỦNG TỘC TRONG NGHIÊN CỨU VỀ CON NGƯỜI VÀ ĐỘNG VẬT

Kiểm nghiệm tính hiệu quả của những thông điệp tiềm thức trong nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã đánh lừa người tham gia bằng cách dán tên sai lên những cuốn băng. Họ làm vậy là để tìm hiểu xem mong muốn của những người tham gia có dẫn họ tới việc tin rằng các thông điệp là có ích, ngay cả khi những phép đo được sử dụng khách quan đối với trí nhớ và lòng tự trọng không đưa ra dấu hiệu của sự cải thiện. Trong trường hợp này, sự lừa gạt luôn mang tính nghi ngờ về chủng tộc, bằng cách nào đó mà các nhà nghiên cứu có thể đánh giá hiệu quả trấn an cho những niềm tin sai lầm mà những người tham gia thí nghiệm có? Bằng cách nào những lợi ích tiềm năng của một dự án nghiên cứu sẽ nặng hơn so với cái giá mà nó gây ra cho những người lệ thuộc vào các quy trình mạo hiểm, đau đớn, căng thẳng hoặc lừa dối? Các nhà tâm lý học tự học hỏi những câu hỏi này dựa trên những gì đang diễn ra (Rosenthal, 1994).

Tôn trọng những quyền cơ bản của con người và động vật là trọng trách cơ bản của tất cả các

nhà nghiên cứu. Bắt đầu vào năm 1953, Hiệp hội Tâm lý học Mỹ đã xuất bản những nguyên tắc chỉ đạo về các chuẩn mực chủng tộc đối với các nhà nghiên cứu. Việc thực hiện nghiên cứu được chi phối bởi phiên bản chỉnh sửa các nguyên tắc chỉ đạo này vào năm 2002. Xem xét vấn đề lừa gạt trong nghiên cứu, nguyên tắc chỉ đạo năm 2002 khẳng định: "Các nhà tâm lý học không lừa gạt những người tham gia sau này khi nghiên cứu về việc mà người ta cho là gây ra đau đớn về thể xác hoặc tâm trạng chán nản nghiêm trọng" (Hiệp hội Tâm lý học Mỹ, 2002, trang 1070). Những nguyên tắc chủ đạo theo kiểu này không phải luôn có tác dụng. Chẳng hạn ở Chương 16, chúng tôi mô tả những thí nghiệm cổ điển về *sự phục tùng chính quyền*. Trong các thí nghiệm này, những người tham gia bị lừa gạt để tin rằng: họ đang gây ra những cú điện giật nguy hiểm đối với tất cả những người xa lạ. Chứng cứ từ những thí nghiệm cho thấy, thực tế những người tham gia trải nghiệm có "cảm xúc chán nản nghiêm trọng". Vì lý do đó – mặc dù việc nghiên cứu rất quan trọng đối với việc hiểu biết về bản chất con người – nhưng ngày nay chẳng có nhà tâm lý nào nhiệt huyết tán thành việc tái tạo những nghiên cứu đó. Thực tế, các nhà nghiên cứu không còn đưa ra những quyết định về việc lừa gạt một cách tách biệt. Để đảm bảo những nguyên tắc chủng tộc được tôn trọng, các cuộc họp đặc biệt giám sát bất cứ cuộc nghiên cứu nào, áp đặt những nguyên tắc nghiêm ngặt được đề ra. Mỗi trường đại học và cao đẳng, bệnh viện và viện nghiên cứu đều có những "*Ủy ban giám sát*" để chấp thuận hoặc phản đối những đề xuất dùng con người và động vật vào nghiên cứu. Hãy xem xét lại một số nhân tố mà các ủy ban giám sát này xem xét.

◆ SỰ ĐỒNG Ý CÓ HIỂU BIẾT

Hầu hết vào thời điểm bắt đầu, tất cả phòng thí nghiệm tiến hành nghiên cứu con người và động vật, những đối tượng tham gia thí nghiệm nhận được một bản mô tả về những quy trình, hiểm họa tiềm năng và những lợi ích mong muốn mà họ trải nghiệm. Những người tham gia thí nghiệm được đảm bảo sẽ bảo mật yếu tố riêng tư: tất cả những ghi chép về hành vi được giữ kín nghiêm ngặt; họ phải chấp thuận bất cứ sự chia sẻ chung nào. Những người tham gia được yêu cầu ký nhận là họ đã được *thông báo* về những vấn đề này và *đồng ý* tiếp tục. Những người tham gia thí nghiệm được bảo đảm là họ có thể rời khỏi cuộc thí nghiệm vào bất cứ thời điểm nào họ muốn mà không bị phạt, họ nhận được tên và số điện thoại của những quan chức để liên lạc nếu họ có bất cứ lời phàn nàn nào.

◆ ĐÁNH GIÁ RỦI RO HOẶC LỢI ÍCH

Hầu hết các thí nghiệm về tâm lý đều rất ít rủi ro cho những người tham gia, đặc biệt là ở nơi người tham gia được yêu cầu thực hiện nhiệm vụ theo lịch trình. Tuy nhiên, một số thí nghiệm nghiên cứu nhiều khía cạnh mang tính cá nhân hơn về bản chất của con người – chẳng hạn như tương tác cảm xúc, tự nhận thức về bản thân, sự căng thẳng hoặc hưng hăng – có thể đang bị xáo trộn hoặc rối loạn tinh thần. Vì vậy, khi nào nhà nghiên cứu thực hiện một nghiên cứu như vậy, những rủi ro có thể xảy ra được hạn chế tối đa, những người tham gia phải được thông báo về những rủi ro và những biện pháp an toàn có thể phải được áp dụng để đối phó với những phản ứng mạnh mẽ. Bất cứ sự rủi ro nào cũng đều được ủy ban giám sát tính toán thận trọng dựa vào tính cần thiết để đạt được lợi ích cho những người tham gia nghiên cứu, cho khoa học và xã hội.

◆ LỪA GẠT CÓ CHỦ ĐỊNH

Trong một số kiểu nghiên cứu, không thể nói cho người tham gia biết toàn bộ câu chuyện mà lại không gây ra những thành kiến về kết

quả thu được. Chẳng hạn, nếu bạn đang tiến hành nghiên cứu những ảnh hưởng của bạo lực trên tivi đối với tính hung hăng, bạn không muốn người tham gia thí nghiệm biết mục đích của bạn. Nhưng liệu những giả thuyết của bạn có đủ để minh chứng cho sự lừa gạt của bạn hay không?

Chúng tôi đã lưu ý những nguyên tắc về chủng tộc (2002) do Hiệp hội Tâm lý học Mỹ đề ra về những chỉ dẫn rõ ràng đối với việc sử dụng sự lừa gạt. Về nguyên tắc, những người tham gia không bị nhầm lẫn khả năng gây ra đau đớn về thể xác hoặc cảm xúc, APA đề ra những quy định khác: (1) nghiên cứu phải có tầm quan trọng về khoa học và giáo dục đầy đủ; (2) các nhà nghiên cứu phải chứng minh rằng không có những quy trình hiệu quả ngang bằng nào ngoại trừ sự lừa gạt là có sẵn; (3) sự lừa gạt phải được giải thích với những người tham gia thí nghiệm bằng những kết luận của nghiên cứu; và (4) những người tham gia phải có cơ hội rút lại những dữ liệu của họ khi sự lừa gạt được giải thích. Trong những thí nghiệm có sự lừa gạt, một ủy ban giám sát có thể áp đặt sự ép buộc, yêu cầu giám sát những chứng minh ban đầu của quy trình hoặc từ chối chấp thuận.

◆ THẨM VẤN

Tham gia nghiên cứu tâm lý luôn là sự trao đổi thông tin giữa nhà nghiên cứu và người tham gia. Nhà nghiên cứu có thể học được một số điều mới mẻ về một hiện tượng mang tính hành vi từ phản ứng của người tham gia và người tham gia cần được thông báo về mục đích, giả thuyết, kết quả lường trước và những mong muốn của cuộc nghiên cứu. Vào thời điểm cuối của cuộc thí nghiệm, người tham gia phải có một cuộc **thẩm vấn** cẩn thận, trong đó, nhà nghiên cứu đưa ra càng nhiều thông tin về nghiên cứu càng tốt và đảm bảo rằng không ai cảm thấy bối rối, lo lắng hay lúng túng. Nếu cần thiết phải lừa gạt những người tham gia ở bất cứ giai đoạn nào của cuộc nghiên cứu, người thực hiện thí nghiệm phải giải thích cẩn thận những lý do lừa gạt. Cuối cùng, người tham gia thí nghiệm có quyền rút những dữ liệu của mình nếu họ cảm thấy bị lạm dụng hoặc những quyền của họ bị lạm dụng về mặt nào đó.

◆ NHỮNG VẤN ĐỀ TRONG NGHIÊN CỨU VỀ ĐỘNG VẬT

Có nên sử dụng động vật trong nghiên cứu tâm lý học và y học hay không? Câu hỏi này thường tạo ra những phản ứng rất chung chung. Một mặt, các nhà nghiên cứu chỉ rõ nghiên cứu có tính chất đột phá rất quan trọng với những loài vật được phép sử dụng ở nhiều phạm vi nghiên cứu khoa học (Domjan & Purdy, 1995; Petrinovich, 1998). Những lợi ích trong việc nghiên cứu động vật bao gồm: khám phá, thử nghiệm ma túy nhằm xử lý tâm trạng lo lắng và căn bệnh thần kinh cũng như những hiểu biết quan trọng về thói nghiện ma túy (Miller, 1985). Nghiên cứu động vật cũng mang lại lợi ích cho loài vật. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu tâm lý học chỉ ra cách làm giảm những căng thẳng cho những con vật bị giam cầm trong sở thú. Những nghiên cứu trong việc tìm hiểu động vật và tổ chức xã hội dẫn tới việc thiết kế hàng rào được cải tiến và dành nhiều điều kiện thuận lợi để tăng cường sức khỏe cho loài vật (Nicoll và những cộng sự, 1988).

Đối với những người bảo vệ quyền lợi của động vật, danh sách những thành tựu đạt được không làm giảm đi những sai lầm nghiêm trọng khi tin rằng có một "sự khác biệt đáng kể về mặt đạo đức giữa loài người và các động vật khác" (Bowd & Shapiro, 1993, trang 136; xem thêm Shapiro, 1998). Để sửa chữa sai lầm này, các nhà chủng tộc học lập luận rằng: "Một sự chuyển đổi từ nghiên cứu mang tính xâm lấn trong phòng thí nghiệm tới nghiên cứu hấp dẫn tối thiểu được thực hiện trong môi trường

tự nhiên và bán tự nhiên" (Bowd & Shapiro, 1993, trang 140). Mỗi nhà nghiên cứu về động vật đều phải xem xét, nghiên cứu công trình thật kỹ lưỡng.

Những cuộc khảo sát với 1.188 sinh viên tâm lý và 2.982 thành viên của Hiệp hội Tâm lý học Mỹ về thái độ của họ đối với việc nghiên cứu động vật hỗ trợ cho tiêu chuẩn của việc nghiên cứu cẩn thận được tăng lên (Plous, 1996a, 1996b):

- Xấp xỉ 80% những người được khảo sát cho rằng những nghiên cứu quan sát ở môi trường tự nhiên là thích đáng. Số lượng nhỏ hơn (30 đến 70%) ủng hộ những nghiên cứu bao gồm việc nhốt chuồng và xây dựng hàng rào, còn những loài động vật được sử dụng chẳng hạn như chuột, chim bồ câu, chó hoặc động vật linh trưởng. Tất cả đều phản đối những nghiên cứu gây đau đớn về thể xác hoặc dẫn đến cái chết.
- Đại đa số trong cả hai nhóm (xấp xỉ 60%) ủng hộ việc dùng những loài động vật trong những giáo trình tâm lý học nhưng chỉ 1/3 trong số mỗi nhóm cảm thấy rằng công việc trong phòng thí nghiệm nên là một phần của chuyên ngành tâm lý học.

Bằng cách nào để so sánh niềm tin của bạn với niềm tin của những người cùng lứa tuổi? Bằng cách nào bạn đưa ra những quyết định về giá trị và lợi ích của nghiên cứu có sử dụng động vật?

ĐỂ TRỞ THÀNH NHÀ NGHIÊN CỨU KHÔN NGOAN

Phần cuối của chương này, chúng tôi tập trung vào những kỹ năng tư duy phê bình mà bạn cần có để trở thành người sử dụng kiến thức tâm lý một cách khôn ngoan. Việc trau dồi công cụ suy nghĩ là cần thiết đối với bất cứ người nào có tinh thần trách nhiệm trong xã hội năng động – luôn yêu cầu về sự thật với những bí ẩn "lẽ thường" sai lầm và những kết luận gây thành kiến phục vụ cho những lợi ích đặc biệt. Chúng tôi cũng muốn bạn sẽ là một nhà *tư duy phê bình* vượt ra ngoài thông tin được đưa ra và để nghiên cứu sâu hơn vẻ bên ngoài khéo léo, với mục đích hiểu được cái cốt lõi mà không bị ảnh hưởng bởi kiểu dáng và hình ảnh.

Những yêu cầu về tâm lý học là khía cạnh luôn hiện diện trong đời sống thường ngày của bất cứ người nào suy nghĩ, cảm nhận và hành động trong xã hội tâm lý phức tạp này. Thật không may là nhiều thông tin về tâm lý không xuất phát từ những cuốn sách, bài báo và báo cáo của những người hành nghề được công nhận chính thức. Hơn nữa, thông tin này xuất phát từ báo chí, những chương trình trên TV và đài phát thanh, những cuốn sách tâm lý học phổ biến và thiếu cơ sở. Quay trở lại với ý tưởng kiểm soát khả năng nhận thức tiềm thức. Mặc dù nó bắt đầu như là trò lừa gạt được đề xuất bởi James M. Vicary (Rogers, 1993) đã được công nhận chính thức trong phòng thí nghiệm – ý tưởng của những ảnh hưởng tiềm thức đối với hành vi công khai tiếp tục tạo ra sức hút cho niềm tin của con người và những cái túi của họ!

Nghiên cứu tâm lý giúp bạn đưa ra những quyết định khôn ngoan hơn dựa vào chứng cứ thu thập được hoặc từ những người khác. Bạn nên cố gắng áp dụng những hiểu biết sâu rộng rút ra từ nghiên cứu của mình đối với tâm lý thoải mái xung quanh bạn: hãy đặt những câu hỏi về hành vi của chính bạn hoặc của những người khác, hãy tìm câu trả lời cho những câu hỏi này cùng với việc tôn trọng các học thuyết hợp lý và kiểm tra câu trả lời từ chứng cứ có sẵn nơi bạn.

Đây là một số nguyên tắc chung cần ghi nhớ để trở thành người tinh tế khi lựa chọn kiến thức:

- Hãy né tránh kết luận mà sự tương quan là nguyên nhân.

- Hãy hỏi rằng những thuật ngữ phê bình và những khái niệm chủ yếu được xác định theo phương diện hoạt động mà thông qua đó có thể có sự nhất trí về ngữ nghĩa của chúng.
- Đầu tiên, hãy nghiên cứu cách để phản đối một học thuyết, giả thuyết hoặc niềm tin trước khi tìm cách khẳng định chứng cứ, thứ mà bạn có thể dễ dàng tìm thấy khi đang biện hộ.
- Luôn tìm kiếm những lời giải thích thay thế những giải thích rõ ràng được đề ra, đặc biệt khi lời giải thích mang lợi ích cho người đề ra.
- Hãy nhận ra những thành kiến cá nhân có thể bóp méo những nhận thức về thực tại như thế nào.
- Hãy nghi ngờ những câu trả lời đơn giản đối với những câu hỏi phức tạp hoặc những nguyên nhân và cách giải quyết đơn giản đối với những kết quả và vấn đề phức tạp.
- Chất vấn bất kỳ lời tuyên bố nào về hiệu quả của một số cách giải quyết, sự can thiệp hoặc những ảnh hưởng bằng việc tìm ra nền tảng mang tính so sánh đối với hiệu quả: so sánh với điều gì?
- Hãy sẵn sàng tiếp thu cái mới nhưng vẫn cần phải nghi ngờ: hãy nhận thức rằng hầu hết các kết luận là không dứt khoát và không chắc chắn; hãy tìm kiếm chứng cứ mới để hạn chế những điều mà bạn không chắc chắn trong khi bản thân sẵn sàng đối mặt với sự thay đổi và xem xét lại.
- Thách thức tài liệu sử dụng và những quan điểm mang tính cá nhân thay vì những kết luận có chứng cứ và không sẵn sàng đón nhận những lời phê bình mang tính chất xây dựng.

Chúng tôi muốn bạn áp dụng chủ nghĩa hoài nghi rộng mở khi đọc cuốn sách này. Chúng tôi không muốn bạn xem nghiên cứu của bạn về tâm lý như việc có được một danh sách những sự kiện. Thay vào đó, chúng tôi hy vọng bạn sẽ có được niềm vui khi quan sát, khám phá và đưa ý tưởng vào thực nghiệm.

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

Nghiên cứu tâm lý học và sự bùng nổ thông tin

Nếu vào internet, bạn sẽ kinh ngạc khi khám phá ra một loạt địa chỉ website dành cho những chủ đề về tâm lý học. Chẳng hạn khi chúng tôi viết ra những đoạn văn này lần đầu tiên, phương tiện nghiên cứu ưu tiên của chúng tôi là lật 83.760 trang giấy đề cập tới bệnh tâm thần phân liệt (xem Chương 14). Đến nay, phương tiện nghiên cứu đã tìm ra khoảng 764.000 trang. Đó là số lượng tăng lên! Không nghi ngờ gì những con số sẽ tăng lên cao hơn trong khoảng thời gian ngắn khi mà các nhà xuất bản cần có những đoạn văn để đưa vào cuốn sách của bạn. Hai điểm dữ liệu này giải thích rõ ràng lý do tại sao nhiều người mô tả thời gian mà chúng ta sống là thời kỳ *bùng nổ thông tin*. Thách thức đối với tất cả chúng ta là trở thành những người sử dụng khôn ngoan tất cả thông tin đó. Bằng cách nào bạn có thể xác định được thông tin nào trên trang web có từ những nguồn tài liệu hợp pháp và những thông tin nào thì không?

Trong một thư viện vật lý, việc xác định nguồn cung cấp thông tin dễ dàng hơn nhiều. Hầu hết nghiên cứu tâm lý thường xuất hiện trên các *tập san* chuyên ngành. Khi những bản thảo nghiên cứu được đệ trình lên các tập san, chúng phải trải qua quá trình *xét duyệt kỹ lưỡng*. Mỗi bản thảo theo tính đặc thù sẽ được gửi tới cho hai đến năm chuyên gia về lĩnh vực đó. Các chuyên gia đó sẽ đưa ra những phân tích chi tiết về lý do căn bản, phương pháp luận và những kết quả của bản thảo. Chỉ khi nào các chuyên gia hoàn toàn hài lòng thì những bản thảo mới trở thành bài trên tập san. Đây là quá trình nghiêm ngặt. Chẳng hạn, trong năm 2002, Hiệp hội Tâm lý học Mỹ cho xuất bản các tập san (2003) đã loại bỏ trung bình khoảng 69% những bản thảo được gửi tới. Quá trình xét duyệt kỹ lưỡng cũng không hoàn hảo – không còn nghi ngờ gì khi một số dự án nghiên cứu có giá trị bị bỏ qua – nhìn chung quá trình này đảm bảo rằng những nghiên cứu mà bạn đọc trên phần lớn các tập san đã đạt được tiêu chuẩn cao.

Trong bối cảnh này, rất dễ để xác định vấn đề với nhiều thông tin trên các trang web. Bạn thường không thể kể rằng ai đó đã đánh giá một lời khuyên do một trang web đưa ra hay là những tuyên bố của nó. Khi chấp nhận thông tin trên một trang web, bạn cần đảm bảo với bản thân rằng nguồn thông tin là hợp pháp. Cách tiếp cận tốt nhất là tìm kiếm những phiên bản trực tuyến của các tập san uy tín. Cũng tìm kiếm trên những trang web mà các nhà nghiên cứu hiện nay thường duy trì để tổng kết những dự án và danh sách cho những ấn bản thích hợp của họ. Nếu thông tin bạn tìm được trên những trang đó hoặc trên bất cứ trang web nào lôi cuốn bạn, hãy cố gắng tìm kiếm những tài liệu tham khảo và ấn bản đáng tin cậy mà họ liệt kê. Bạn có thể tin vào những kết luận mà chúng tôi rút ra từ sách này bởi vì chúng tôi đưa ra những trích dẫn nghiên cứu từ một trong số những tuyên bố của chúng tôi. Hãy chắc chắn là những trang web đều dựa trên những tiêu chuẩn giống nhau!

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ TIẾN TRÌNH NGHIÊN CỨU

Trong giai đoạn ban đầu của nghiên cứu, quan sát, niềm tin, thông tin và kiến thức hiểu biết chung dẫn tới cách suy nghĩ mới về một hiện tượng. Các nhà nghiên cứu hình thành một học thuyết và tạo ra những giả thuyết để được kiểm nghiệm.

Để kiểm nghiệm những ý tưởng của mình, các nhà nghiên cứu sử dụng phương pháp khoa học, một tập hợp các quy trình dành cho việc thu thập và lý giải chứng cứ theo cách hạn chế sai sót.

Các nhà nghiên cứu chống lại thành kiến quan sát bằng cách tiêu chuẩn hóa những quy trình và sử dụng những định nghĩa thao tác.

Các phương pháp nghiên cứu thí nghiệm xác định xem mối quan hệ gây ra kết quả có tồn tại giữa những biến số được xác định rõ bằng những giả thuyết đang được kiểm nghiệm hay không.

Các nhà nghiên cứu bác bỏ những lời giải thích thay thế bằng việc sử dụng quy trình kiểm soát thích hợp.

Các phương pháp nghiên cứu tương quan xác định xem giữa hai biến số có liên quan với nhau hay không và mức độ nhiều như thế nào. Các tương quan không có ý chỉ việc gây ra kết quả.

◆ TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TÂM LÝ

Các nhà nghiên cứu nỗ lực tạo ra những tiêu chuẩn đánh giá vừa có tính tin cậy vừa có tính hợp lệ.

Những tiêu chuẩn đánh giá tâm lý bao gồm: tiêu chuẩn đánh giá tự nhận xét và hành vi.

◆ VẤN ĐỀ CHỦNG TỘC TRONG NGHIÊN CỨU VỀ CON NGƯỜI VÀ ĐỘNG VẬT

Tôn trọng các quyền cơ bản của những đối tượng tham gia thí nghiệm là con người và động vật là trách nhiệm của tất cả các nhà nghiên cứu. Một loạt biện pháp bảo vệ được ban hành để đảm bảo cách đối xử nhân văn.

◆ ĐỂ TRỞ THÀNH NHÀ NGHIÊN CỨU KHÔN NGOAN

Để trở thành người sử dụng nghiên cứu khôn ngoan bạn phải học cách suy nghĩ có tính chất phê bình và biết cách đánh giá những tuyên bố mà các nhà nghiên cứu đưa ra.

PHẦN PHỤ LỤC THỐNG KÊ

Hiểu số liệu thống kê:
Phân tích dữ liệu và đưa ra những kết luận

Như chúng tôi đã lưu ý ở Chương 2, các nhà tâm lý học sử dụng số liệu thống kê để xem xét dữ liệu mà họ thu thập. Họ cũng sử dụng số liệu thống kê để đưa ra cơ sở định lượng cho những kết luận.

Hầu hết các sinh viên đều nhận thấy số liệu thống kê là chủ đề khô khan và tẻ nhạt. Tuy nhiên, số liệu thống kê có nhiều ứng dụng quan trọng trong đời sống. Để chứng minh điểm này, chúng tôi sẽ đi theo một đề án đơn lẻ từ cảm xúc thế giới thực cho đến những lập luận mang tính thống kê được sử dụng để ủng hộ cho những kết luận chung. Đề án bắt đầu hưởng ứng bằng kiểu chuyện kể xuất hiện trên các trang đầu của báo về những cá nhân nhút nhát bất ngờ trở thành những kẻ sát nhân. Đây là một ví dụ:

> *Fred Cowan được những người thân, đồng nghiệp và người quen mô tả là "người đàn ông tử tế, trầm lặng", "người đàn ông hiền lành, yêu quý trẻ em" như một "con mèo thực sự". Vị hiệu trưởng trường cấp 2 nơi Cowan theo học khi còn bé đã cho biết rằng người học sinh cũ của mình từng nhận được điểm A về thái độ lịch sự, hợp tác và tôn giáo. Theo một người đồng nghiệp thì Cowan "chẳng bao giờ nói chuyện với bất cứ ai và là một người mà bạn có thể điều khiển được". Tuy nhiên, Cowan khiến cho tất cả mọi người biết về mình đều kinh ngạc khi vào ngày thánh Valentine, anh ta bước vào nơi làm việc với một khẩu súng tiểu liên bán tự động, nổ súng và giết chết bốn công nhân cùng làm việc, một sĩ quan cảnh sát và cuối cùng là chính mình.*

Một người nhút nhát, trầm lặng đột nhiên trở nên hung bạo khiến cho mọi người sửng sốt. Fred Cowan có điểm gì chung với những người đột nhiên biến đổi từ hiền lành thành hung hăng và độc ác? Những thuộc tính cá nhân nào khiến họ khác với chúng ta?

Một nhóm các nhà nghiên cứu đã có linh cảm rằng có thể có một mối quan hệ giữa tính

nhút nhát, tính cách cá nhân và hành vi bạo lực khác (Lee và những cộng sự, 1977). Vì vậy, họ bắt đầu thu thập một số dữ liệu có thể phát hiện ra sự kết nối này. Các nhà nghiên cứu đã lý giải rằng dường như những người không có tính bạo lực đột nhiên phạm tội giết người có thể là do những người này luôn kìm nén tình cảm và thôi bốc đồng của họ dưới sự kiểm soát chặt chẽ. Hầu hết thời gian trong cuộc đời, họ phải chịu nhiều nỗi đau thầm lặng. Họ hiếm khi thể hiện sự bực tức và nếu có thì cũng không biểu lộ hết mình cảm giác tức giận như thế nào. Bên ngoài, họ thể hiện dáng vẻ không hề lo lắng nhưng ở bên trong, họ có thể đang vật lộn để kiểm soát những cơn giận dữ mãnh liệt. Vì nhút nhát, có thể họ không cho phép người khác đến gần mình, vì thế mà chẳng ai biết họ đang thực sự cảm thấy gì. Sau đó, đột nhiên có điều gì đó bùng nổ. Ở mức độ khiêu khích nhỏ nhất – thêm một lời lăng mạ nhỏ, thêm một sự phản đối nhẹ nhàng, thêm một chút sức ép của xã hội – ngòi nổ được châm lửa và họ giải phóng cơn bạo lực bị đè nén được hình thành từ rất lâu. Bởi vì họ không học cách giải quyết những xung đột giữa cá nhân với nhau thông qua thảo luận và thương thuyết công khai nên những kẻ sát nhân đột ngột này thể hiện sự bực bội về thể xác.

Cách lý giải của các nhà nghiên cứu đã dẫn họ tới giả thuyết: tính nhút nhát sẽ là tính cách của những *kẻ sát nhân đột ngột* – những người dính dáng tới hành động giết người mà không hề có tiền sử về hành vi bạo lực hoặc chống đối xã hội – giống như những *kẻ sát nhân có thói quen phạm tội* – những kẻ phạm tội giết người có tiền sử về hành vi phạm tội bằng bạo lực. Thêm nữa, những kẻ sát nhân đột ngột có các cấp độ kiểm soát sự bốc đồng của họ cao hơn so với những người có thói quen sử dụng bạo lực. Cuối cùng, tính thụ động và phụ thuộc của họ sẽ được mô tả trong tính cách khi được đo đạc theo một bảng kiểm kê về vai trò của giới tính chuẩn so với tính cách của những kẻ có thói quen phạm tội.

Để kiểm tra ý tưởng của họ về những kẻ sát nhân đột ngột, các nhà nghiên cứu được phép thực hiện các bảng câu hỏi tâm lý đối với một nhóm bạn tù đang chịu án vì tội giết người trong những nhà tù ở California. Mười chín tù nhân (tất cả là đàn ông) đồng ý tham gia vào cuộc nghiên cứu. Trước khi phạm tội giết người, một số tù nhân đã phạm một loạt tội trong khi số khác trước đó chưa từng phạm tội. Các nhà nghiên cứu đã thu thập ba kiểu dữ liệu từ hai nhóm người tham gia thí nghiệm này: điểm số về tính nhút nhát, điểm số về vai trò của giới tính và điểm số về việc kiểm soát sự bốc đồng.

Những điểm số về tính nhút nhát được thu thập bằng việc sử dụng "Cuộc khảo sát tính nhút nhát Stanford". Mục quan trọng nhất trong bảng câu hỏi nhằm xem xét người ta có tính nhút nhát hay không; câu trả lời có thể là đúng hoặc sai. Những mục khác nhằm vào mức độ tỷ lệ có liên quan, những kiểu tính cách nhút nhát và một loạt khía cạnh có liên quan tới nguồn gốc và sự kích thích tính nhút nhát.

Bảng câu hỏi thứ hai là "Bản tóm tắt vai trò giới tính Bem" (BRSI), đưa ra một loạt tính từ chẳng hạn như *hung hăng* và *có tình cảm*, sau đó hỏi về tính từ chỉ tính cách của mỗi cá nhân được mô tả như thế nào (Bem, 1974, 1981). Một số tính từ được kết hợp đặc trưng với "tính nữ" và toàn bộ điểm số của những tính từ này là số điểm về tính nữ của một cá nhân. Những tính từ khác được coi là "tính nam" và toàn bộ điểm số của những tính từ đó là điểm số về tính nam của một cá nhân. Điểm số cuối cùng về giới tính phản ánh tính cách của một cá nhân là hiệu số của các điểm số tính nam và điểm số tính nữ. Sự kết hợp giữa điểm số về tính nam với điểm số về tính nữ chỉ ra điểm số lưỡng tính của một cá nhân.

Bảng câu hỏi thứ ba là "Bản tóm tắt tính cách nhiều thời kỳ Minnesota" (MMPI) được

thiết kế để tính toán nhiều khía cạnh khác nhau của tính cách (xem Chương 14). Nghiên cứu chỉ sử dụng phạm vi "kiểm soát cái tôi" tính toán mức độ mà một người thể hiện hoặc kiểm soát sự bốc đồng. Điểm số của cá nhân trong phạm vi này càng cao thì cá nhân đó càng cho thấy sự kiểm soát cái tôi.

Các nhà nghiên cứu dự đoán rằng, so với những kẻ sát nhân từng phạm tội trước đó thì những kẻ sát nhân đột ngột sẽ có những đặc điểm: (1) thường mô tả bản thân nhút nhát hơn khi tham dự khảo sát về tính nhút nhát, (2) lựa chọn nhiều đặc điểm mang tính nữ hơn là mang tính nam trong phạm vi về vai trò giới tính, và (3) điểm số trong việc kiểm soát cái tôi cao hơn. Họ đã phát hiện ra điều gì?

Trước khi tìm ra, bạn cần hiểu một số quy trình cơ bản được sử dụng để phân tích những dữ liệu này. Số lượng lớn dữ liệu thực sự được các nhà nghiên cứu thu thập sẽ được sử dụng là từ những nguồn thông tin tài liệu để dạy cho bạn về một số kiểu phân tích, thống kê khác nhau cũng như một số kiểu kết luận mà chúng có thể đưa ra.

PHÂN TÍCH DỮ LIỆU

Đối với hầu hết các nhà nghiên cứu tâm lý học, phân tích dữ liệu là một việc lý thú – phân tích, thống kê cho phép họ phát hiện ra những dự đoán của họ có chính xác hay không. Trong phần này, chúng tôi sẽ thực hiện từng bước thông qua phân tích một số dữ liệu từ "Nghiên cứu những kẻ sát nhân đột ngột". Nếu đã suy nghĩ về tương lai thì bạn sẽ thấy những con số và phương trình. Hãy nhớ rằng toán học là một công cụ; những ký hiệu toán học là một phép tốc ký để diễn tả những ý tưởng và các phép tính dựa trên khái niệm.

Dữ liệu thô – những điểm số thực sự hoặc những phép đo có được – từ 19 tù nhân trong "Nghiên cứu những sát nhân đột ngột" được liệt kê trong Bảng S.1. Như bạn có thể thấy, có 10 tù nhân trong nhóm những kẻ giết người đột ngột và 9 trong nhóm những kẻ giết người có thói quen phạm tội. Khi liếc nhìn những dữ liệu này lần đầu tiên, bất cứ nhà nghiên cứu nào cũng cảm nhận được những điều mà bạn cảm nhận: lúng túng. Tất cả những điểm số này có nghĩa là gì? Phải chăng hai nhóm giết người này khác nhau, dựa trên các phép đo tính cách khác nhau? Rất khó để biết nếu chỉ kiểm tra, sắp xếp một cách không có tổ chức những con số này.

Các nhà tâm lý học dựa vào hai kiểu thống kê để giúp cho việc hiểu và rút ra những kết luận có ý nghĩa từ dữ liệu họ thu thập được: thống kê mô tả và thống kê suy luận. **Thống kê mô tả** sử dụng quy trình toán học một cách khách quan và thống nhất để mô tả những khía cạnh khác nhau của dữ liệu bằng số. Nếu bạn từng tính toán mức điểm trung bình của bạn thì bạn đã sử dụng thống kê mô tả. **Thống kê suy luận** sử dụng học thuyết khả năng để đưa ra những quyết định hợp lý về những gì mà kết quả có thể đã xảy ra đơn giản là thông qua dao động ngẫu nhiên.

◆ THỐNG KÊ MÔ TẢ

Thống kê mô tả đưa ra bức tranh tổng thể về những khuôn mẫu trong dữ liệu. Chúng được sử dụng để mô tả những điểm số được thu thập từ một người hoặc từ những nhóm người tham gia thí nghiệm khác nhau. Chúng cũng được sử dụng để mô tả những mối quan hệ giữa các biến số. Vì vậy, thay vì cố gắng ghi nhớ trong đầu tất cả điểm số thu được từ những người tham gia thí nghiệm, các nhà nghiên cứu có được các chỉ số từ những điểm số mang tính *đặc trưng* nhất trong mỗi nhóm. Họ có được các phép đo về những điểm số có tính *thay đổi* như thế nào với điểm số đặc trưng – dù những điểm số được dàn trải hay được tập trung gần với nhau. Hãy xem các nhà nghiên cứu rút ra các phép đo này như thế nào.

BẢNG S.1 - Dữ liệu thô từ nghiên cứu những kẻ giết người đột ngột

		BSRI	MMPI
TÙ NHÂN	TÍNH NHÚT NHÁT	TÍNH NỮ – TÍNH NAM	KIỂM SOÁT CÁI TÔI
Nhóm 1: Những kẻ giết người đột ngột			
1	*Đúng*	*+5*	*17*
2	*Sai*	*-1*	*17*
3	*Đúng*	*+4*	*13*
4	*Đúng*	*+61*	*17*
5	*Đúng*	*+19*	*13*
6	*Đúng*	*+41*	*19*
7	*Sai*	*-29*	*14*
8	*Đúng*	*+23*	*9*
9	*Đúng*	*-13*	*11*
10	*Đúng*	*+5*	*14*
Nhóm 2: Những kẻ giết người có thói quen phạm tội			
11	*Sai*	*-12*	*15*
12	*Sai*	*-14*	*11*
13	*Đúng*	*-33*	*14*
14	*Sai*	*-8*	*10*
15	*Sai*	*-7*	*16*
16	*Sai*	*+3*	*11*
17	*Sai*	*-17*	*6*
18	*Sai*	*+6*	*9*
19	*Sai*	*-10*	*12*

Phân loại tần số

Bạn sẽ tổng hợp dữ liệu trong Bảng S.1 như thế nào? Để đưa ra một bức tranh rõ ràng về cách phân loại các điểm số, chúng tôi có thể thảo ra sự **phân loại tần số** – sự tổng hợp từng điểm số trong số những điểm số khác nhau xảy ra với tần số như thế nào. Dữ liệu về tính nhút nhát dễ tổng hợp. Trong số 19 điểm số có 9 câu trả lời *đúng* và 10 câu trả lời *sai*; những câu trả lời *đúng* nằm trong nhóm 1, những câu trả lời *sai* nằm trong nhóm 2. Tuy nhiên, những điểm số về kiểm soát cái tôi và vai trò giới tính không rơi vào câu trả lời *đúng* và *sai* dễ dàng. Để xem sự phân loại tần số của hàng loạt câu trả lời có thể cho phép so sánh thông tin cung cấp giữa các nhóm như thế nào, chúng tôi sẽ tập trung vào những điểm số về vai trò giới tính.

Xem xét dữ liệu về vai trò giới tính trong Bảng S.1. Số điểm cao nhất là +61 (hầu hết mang tính nữ) và thấp nhất là –33 (hầu hết là mang tính nam). Trong số 19 điểm số, 9 điểm số là dương và 10 điểm số là âm – điều này có nghĩa là 9 trong số những kẻ giết người tự mô tả bản thân mang tính nữ và 10 là mang tính nam. Nhưng những điểm số này được phân loại

BẢNG S.2 - Trật tự sắp xếp của những điểm số khác nhau về vai trò giới tính

Cao nhất	*+61*	*-1*	
	+41	*-7*	
	+23	*-8*	
	+19	*-10*	
	+6	*-12*	
	+5	*-13*	
	+5	*-14*	
	+4	*-17*	
	+3	*-29*	
		-33	*Thấp nhất*
Lưu ý: Những điểm số + mang tính nữ nhiều hơn; những điểm số – mang tính nam nhiều hơn			

BẢNG S.3 - Phân loại tần số từ những điểm số khác nhau về vai trò giới tính

Loại	Tần số
+60 đến +69	*1*
+50 đến +59	*0*
+40 đến +49	*1*
+30 đến +39	*0*
+20 đến +29	*1*
+10 đến +19	*1*
0 đến +9	*5*
-10 đến –1	*4*
-20 đến –11	*4*
-30 đến -21	*1*
-40 đến -31	*1*

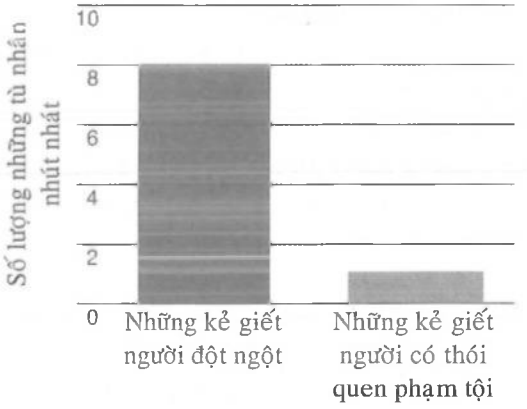
như thế nào? Bước đầu tiên trong việc chuẩn bị phân loại tần số trong một tập hợp dữ liệu về số là để *xếp thứ tự* những điểm số từ cao nhất xuống thấp nhất. Việc sắp xếp thứ tự đối với điểm số về vai trò giới tính được thể hiện trong Bảng S.2. Bước thứ hai là, nhóm những điểm số được sắp theo trật tự này thành một loạt thể loại nhỏ hơn được gọi là những *tập hợp số*. Trong nghiên cứu này, 10 hạng được sử dụng với mỗi hạng bao gồm 10 điểm số có thể. Bước thứ ba là, xây dựng một bảng phân loại tần số, liệt kê các tập hợp số từ cao nhất xuống thấp nhất và chỉ ra những *tần số* – số lượng các điểm số trong mỗi tập hợp số. Sự phân loại tần số của chúng tôi cho thấy rằng những điểm số về vai trò giới tính phần lớn là trong khoảng từ –20 và +9 (xem Bảng S.3). Phần lớn điểm số của những tù nhân không lệch nhiều so với điểm 0. Điều đó có nghĩa là, chúng không thuộc về số dương cũng không thuộc về số âm một cách bền vững.

Dữ liệu lúc này được sắp xếp theo hạng có ích từ cao đến thấp. Bước tiếp theo của các nhà nghiên cứu là thể hiện sự phân loại dưới dạng đồ thị.

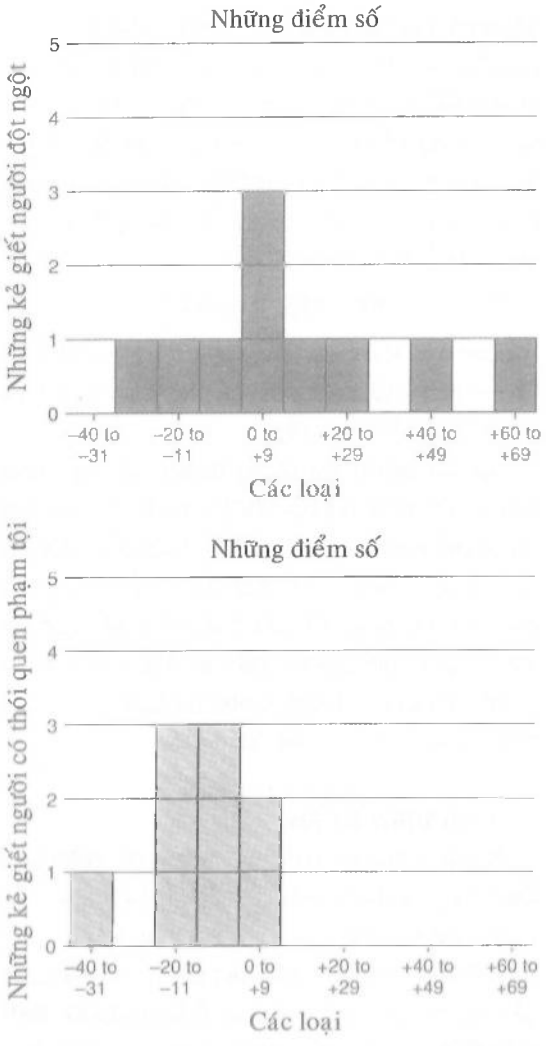
Những đồ thị

Phân loại khi được thể hiện trong đồ thị thường dễ hiểu hơn. Kiểu đồ thị đơn giản nhất là *đồ thị đường kẻ*. Đồ thị đường kẻ cho phép bạn nhìn thấy những kiểu mẫu trong dữ liệu. Chúng ta có thể sử dụng đồ thị đường kẻ để minh họa số lượng những kẻ giết người đột ngột nhiều hơn bao nhiêu so với số kẻ giết người có thói quen phạm tội được chính bản thân họ mô tả là nhút nhát (xem Hình S.1).

Đối với dữ liệu phức tạp hơn, chẳng hạn



HÌNH S.1 - Sự nhút nhát của hai nhóm tù nhân phạm tội giết người



HÌNH S.2 - Điểm số của vai trò giới tính

như những điểm số về vai trò giới tính, chúng ta có thể sử dụng một *biểu đồ* giống với một đồ thị đường kẻ ngoại trừ những tập hợp số –các con số thay thế cho những tên được sử dụng trong đồ thị đường kẻ. Biểu đồ đưa ra một bức tranh hữu hình về số lượng những điểm số trong phân loại có ở mỗi tập hợp số. Từ những điểm số, chúng ta nhìn ra vai trò giới tính được biểu thị trong những biểu đồ (trong Hình S.2), trong đó sự phân loại điểm số khác nhau giữa hai nhóm giết người.

Từ hình S.1 và S.2 bạn có thể thấy, tổng thể phân loại của những câu trả lời thích hợp với hai trong số những giả thuyết của các nhà nghiên cứu. Những kẻ giết người đột ngột có khả năng mô tả bản thân họ là nhút nhát và có khả năng sử dụng những đặc điểm mang tính nữ để mô tả bản thân mình hơn so với những kẻ giết người có thói quen phạm tội.

Phép đo hướng tâm

Cho tới lúc này chúng tôi đã đưa ra một bức tranh chung về cách phân loại điểm số. Các bảng và những đồ thị làm tăng sự hiểu biết chung của chúng ta đối với những kết quả nghiên cứu, nhưng chúng ta muốn biết nhiều hơn – chẳng hạn, một điểm số mang tính đặc trưng nhất của cả nhóm. Điểm số này trở nên hữu ích một cách cụ thể khi chúng ta so sánh hai hoặc nhiều hơn hai nhóm với nhau: so sánh những điểm số đặc thù của hai nhóm dễ hơn nhiều so với so sánh toàn bộ sự phân loại của chúng. Một điểm số đơn lẻ *đại diện* có thể được sử dụng như một chỉ số của hầu hết các điểm số đặc thù có được từ một nhóm những người tham gia thí nghiệm được gọi là **phép đo hướng tâm**. (Nó được đặt tại điểm trung tâm của sự phân loại và những điểm số khác có xu hướng tập trung xung quanh nó). Về đặc trưng thì các nhà tâm lý học sử dụng ba phép đo hướng tâm khác nhau: *phương thức, trung tuyến* và *giá trị trung bình*.

Phương thức là điểm số xảy ra thường xuyên hơn so với bất cứ phép đo nào khác. Đối với việc đo lường tính nhút nhát, câu trả lời mang tính phương thức của những kẻ giết người đột ngột là *đúng* – tám trong số 10 người đã nói rằng họ nhút nhát. Trong số những kẻ giết người có thói quen phạm tội thì câu trả lời theo phương thức là *sai*. Các điểm số về vai trò giới tính đối với những kẻ giết người đột ngột có phương thức +5. Bạn có thể chỉ ra phương thức của các điểm số về việc kiểm soát cái tôi là gì không? Phương thức là chỉ số hướng tâm dễ dàng nhất để xác định nhưng nó thường ít hữu ích nhất.

Bạn sẽ thấy lý do giải thích cho sự thiếu hụt tính hữu ích tương đối này nếu để ý rằng chỉ có một điểm số kiểm soát duy nhất nằm trên phương thức 17, còn lại 6 điểm số nằm dưới nó. Mặc dù 17 là điểm số thường xuyên đạt được nhất nhưng nó có thể không thích hợp với ý tưởng về "đặc trưng" hoặc "trung tâm" của bạn.

Trung tuyến là điểm số ở giữa rõ ràng hơn; nó tách biệt nửa phía trên của những điểm số trong thứ tự sắp xếp với nửa bên dưới. Số lượng các điểm số lớn hơn trung tuyến giống với số lượng nhỏ hơn. Khi có một số lượng lẻ các điểm số thì trung tuyến là điểm số ở giữa; khi có một số lượng chẵn các điểm số thì các nhà nghiên cứu thường lấy mức trung bình của hai điểm số ở giữa. Chẳng hạn, nếu bạn sắp xếp trật tự các điểm số về vai trò giới tính của những kẻ giết người có thói quen phạm tội dựa trên một mẩu giấy tách biệt thì bạn sẽ thấy rằng điểm số trung tuyến là –10 cùng với bốn điểm số nằm cao hơn và bốn điểm số nằm thấp hơn. Đối với những kẻ giết người đột ngột thì điểm số trung tuyến là +5 cùng với mức trung bình của điểm số thứ năm và thứ sáu mà mỗi điểm số là +5. Trung tuyến không bị ảnh hưởng bởi những điểm số cực độ. Chẳng hạn, nếu điểm số về vai trò giới tính của những kẻ giết người đột ngột là +129 thay vì +61 thì giá trị trung tuyến vẫn là +5. Điểm số đó vẫn sẽ tách rời nửa phần dữ liệu phía trên với nửa phần dữ liệu phía dưới. Trung tuyến đơn giản là điểm số nằm giữa của sự phân loại.

Giá trị trung bình là những gì mà người ta nghĩ tới khi họ nghe thấy từ *trung bình*. Đó cũng là thống kê thường được sử dụng để mô tả một tập hợp dữ liệu. Để tính toán giá trị trung bình, bạn cộng tất cả những điểm số trong một phân loại và chia cho tổng số lượng các điểm số. Giá trị trung bình tổng hợp bằng công thức dưới đây:

$$M = (\Sigma X)/ N$$

Trong công thức này, M là giá trị trung bình, X là điểm số mỗi cá nhân, Σ (chữ sigma theo tiếng Hy Lạp) là tổng số những gì theo sau nó, và N là số lượng các điểm số. Bởi vì tổng số những điểm số về vai trò giới tính (ΣX) là 115 và toàn bộ số lượng các điểm số (N) là 10, giá trị trung bình (M) của điểm số về vai trò giới tính của những kẻ giết người đột ngột được tính như sau:

$$M = 115/ 10 = 11,5$$

Bạn hãy thử tính toán giá trị trung bình của những điểm số kiểm soát của họ. Bạn sẽ tìm ra giá trị trung bình là 14,4.

Không giống với trung tuyến, giá trị trung bình chịu tác động bởi những giá trị cụ thể của tất cả điểm số trong phân loại. Việc thay đổi giá trị của một điểm số ở cực độ sẽ làm thay đổi giá trị trung bình. Chẳng hạn, nếu điểm số về vai trò giới tính của tù nhân số 4 là +101, thay vì +61 thì giá trị trung bình của toàn bộ nhóm sẽ tăng từ 11,5 lên đến 15,5.

Tính biến thiên

Ngoài việc biết điểm số nào là đại diện cho toàn bộ phân loại, sẽ rất có ích khi biết phép đo hướng tâm mang tính đại diện thực sự như thế nào. Phải chăng hầu hết các điểm số khác khá gần với nó hay tản rộng ra? **Các phép đo tính biến thiên** là những thống kê mô tả sự phân loại của các điểm số quanh phép đo hướng tâm.

Bạn có thể thấy tại sao các phép đo tính biến thiên là quan trọng không? Một ví dụ để làm rõ vấn đề này. Giả định bạn là giáo viên ở trường tiểu học. Bắt đầu năm học mới, bạn sẽ dạy môn tập đọc cho một nhóm gồm 30 học sinh lớp 2. Khi biết rằng một em học sinh trung bình trong lớp lúc này có thể đọc một cuốn sách dành cho lớp 1 sẽ giúp bạn soạn giáo án cho mình. Tuy nhiên, bạn có thể soạn giáo án tốt hơn nếu biết khả năng đọc của 30 em *giống nhau* hoặc *khác nhau* như thế nào. Phải chăng tất cả ở cùng một cấp độ (tính biến thiên thấp)? Nếu vậy, bạn có thể soạn một giáo án chuẩn cho lớp 2 một cách rõ ràng. Điều gì xảy

ra nếu một số em có thể đọc tài liệu nâng cao và những em khác chỉ vừa có khả năng đọc mà thôi (tính biến thiên cao)? Giờ thì cấp độ giá trị trung bình hoàn toàn không mang tính đại diện cho cả lớp và bạn sẽ phải soạn một loạt giáo án để đáp ứng những nhu cầu của các em.

Phép đo tính biến thiên đơn giản nhất là **phạm vi**, sự khác nhau giữa những giá trị cao nhất và thấp nhất trong sự phân loại tần số. Đối với các điểm số về vai trò giới tính của những kẻ giết người đột ngột thì phạm vi là 90: (+61) – (-29). Phạm vi của điểm số kiểm soát là 10: (+19) – (+9). Để tính toán phạm vi, bạn cần biết hai điểm số: cao nhất và thấp nhất.

Phạm vi đơn giản là sự tính toán nhưng các nhà tâm lý học thường thích các phép đo tính biến thiên nên thường bị ảnh hưởng nhiều hơn và tính *tất cả* các điểm số trong một bảng phân loại chứ không chỉ những cực điểm. Một phép đo được sử dụng rộng rãi là **độ lệch chuẩn (SD)**, phép đo tính biến thiên chỉ ra sự khác nhau *trung bình* giữa các điểm số và giá trị trung bình của chúng. Để chỉ ra độ lệch chuẩn của một sự phân loại, bạn cần biết giá trị trung bình của sự phân loại, và các điểm số cá nhân. Quy trình chung liên quan tới việc trừ đi giá trị của mỗi điểm số riêng biệt từ giá trị trung bình và sau đó xác định mức trung bình của độ lệch về giá trị trung bình đó. Đây là công thức:

$$\sqrt{\Sigma(X-M)^2 / N}$$

Bạn nên nhận biết hết các ký hiệu từ công thức đối với giá trị trung bình. Biểu thức *(X - M)* có nghĩa là "điểm số cá nhân trừ đi giá trị trung bình" và gọi một cách phổ biến là *điểm số độ lệch*. Giá trị trung bình được khấu trừ từ

BẢNG S.4 - Tính toán độ lệch chuẩn của các điểm số kiểm soát cái tôi của những kẻ giết người đột ngột

Điểm số (X)	Độ lệch (điểm số trừ đi giá trị trung bình) (X - M)	Độ lệch được bình phương (điểm số trừ đi giá trị trung bình)^2 $(X - M)^2$
17	*2,6*	*6,76*
17	*2,6*	*6,76*
13	*-1,4*	*1,96*
17	*2,6*	*6,76*
13	*-1,4*	*1,96*
19	*4,6*	*21,16*
14	*-4*	*0,16*
9	*-5,4*	*29,16*
11	*-3,4*	*11,56*
14	*-4*	*0,16*

$$\text{Độ lệch chuẩn} = SD = \sqrt{\frac{\Sigma(X-M)^2}{N}} \qquad 86.40 = \Sigma(X-M)^2$$

$$\sqrt{\frac{86.40}{10}} = \sqrt{8.64} = 2.94$$

$$SD = 2.94$$

mỗi điểm số và mỗi kết quả điểm số được bình phương (gạt bỏ những giá trị âm). Vậy thì giá trị trung bình của độ lệch này được tính bằng cách cộng chúng lại (Σ) và chia cho số lượng những lần quan sát (N). Ký hiệu $\surd$ là để khai căn bậc hai của giá trị trong ngoặc để bù lại phép bình phương trước đó. Độ lệch chuẩn của các điểm số kiểm soát đối với những kẻ giết người đột ngột được tính toán trong Bảng S.4. Hãy nhớ rằng giá trị trung bình của của các điểm số này là 14,4. Vậy thì, đây là giá trị phải được khấu trừ từ một điểm số để có được các điểm số độ lệch tương ứng.

Độ lệch chuẩn cho chúng ta biết tính biến thiên của một tập hợp các điểm số là như thế nào. Độ lệch chuẩn càng lớn thì các điểm số càng dàn trải. Độ lệch chuẩn của các điểm số về vai trò giới tính đối với những kẻ giết người đột ngột là 24,6 nhưng độ lệch chuẩn này đối với những kẻ giết người có thói quen phạm tội chỉ là 10,7. Điều này cho thấy, trong nhóm phạm tội có thói quen có ít tính biến thiên hơn. Các điểm số của họ tập trung quanh giá trị trung bình hơn so với của những kẻ giết người đột ngột. Khi độ lệch chuẩn nhỏ thì giá trị trung bình là chỉ số đại diện thích hợp nhất trong toàn bộ sự phân loại. Khi độ lệch chuẩn lớn thì giá trị trung bình ít mang tính đặc thù của cả nhóm hơn.

Sự tương quan

Một công cụ hữu hiệu khác trong việc lý giải dữ liệu tâm lý là **hệ số tương quan**, một phép đo bản chất và độ mạnh của mối quan hệ giữa hai biến số (chẳng hạn như chiều cao và cân nặng hoặc điểm số về vai trò giới tính và điểm số kiểm soát cái tôi). Nó cho chúng ta biết phạm vi của các điểm số dựa vào một phép đo được kết hợp với các điểm số dựa vào một phép đo khác. Nếu con người với điểm số cao dựa vào một biến số có xu hướng biến đổi để có điểm số *cao* dựa trên một biến số khác thì hệ số tương quan sẽ là dương (lớn hơn 0). Tuy nhiên, nếu con người với điểm số cao dựa trên một biến số có xu hướng đạt điểm số thấp dựa trên một biến số khác thì hệ số tương quan sẽ là âm (nhỏ hơn 0). Nếu *không* có mối quan hệ nhất quán nào giữa các điểm số thì hệ số tương quan sẽ tiến gần tới 0 (xem thêm ở Chương 2).

Những hệ số tương quan dao động từ +1 (tương quan dương hoàn hảo) qua 0 tới -1 (tương quan âm hoàn hảo). Một hệ số càng xa điểm 0 theo *bất cứ* hướng nào thì hai biến số dương và âm càng có quan hệ gần với nhau hơn. Những hệ số cao hơn cho phép ta đưa ra những dự đoán đúng hơn về một biến số khi biết biến số kia.

Trong "Nghiên cứu những kẻ giết người đột ngột", hệ số tương quan (được ký hiệu là r) giữa các điểm số về vai trò giới tính và các điểm số về kiểm soát sẽ là +0,35. Vì vậy, các điểm số về vai trò giới tính và các điểm số về kiểm soát là tương quan dương – nhìn chung, những cá thể tự nhận thấy bản thân mang tính nữ nhiều hơn và cũng có xu hướng kiểm soát cao hơn. Tuy nhiên, tương quan có mức độ khi so sánh với giá trị dương cao nhất là +1, vì thế, chúng ta nên biết rằng có nhiều điều ngoại lệ trong mối quan hệ này. Nếu chúng ta đã đo được lòng tự trọng của những tù nhân và tìm ra tương quan có giá trị là –0,68 giữa các điểm số về kiểm soát và lòng tự trọng thì nó sẽ là một tương quan âm. Nếu đây là một trường hợp thì chúng ta có thể nói rằng những cá nhân có các điểm số về kiểm soát cao hơn thì điểm số về lòng tự trọng có xu hướng thấp hơn. Nó sẽ là một mối quan hệ mạnh hơn so với mối quan hệ giữa các điểm số về vai trò giới tính với các điểm số về kiểm soát bởi vì –0,68 nằm cách điểm 0 xa hơn, điểm không có mối quan hệ nào, so với +0,35.

◆ THỐNG KÊ SUY LUẬN

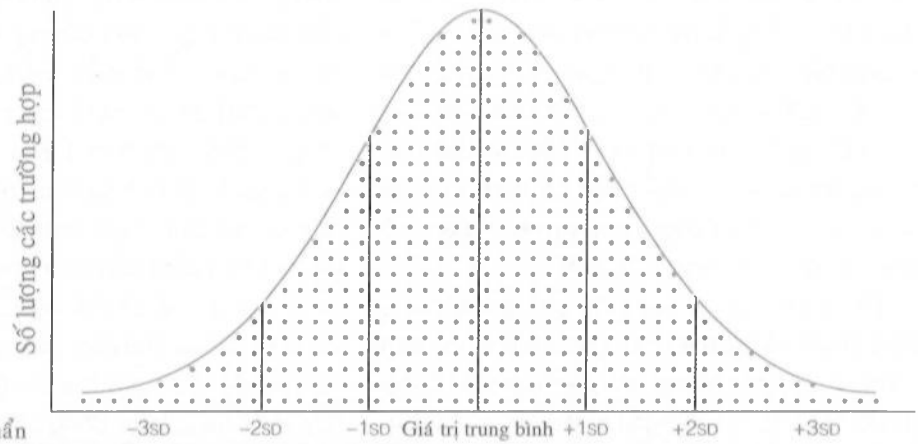
Chúng ta đã sử dụng một loạt thống kê mô tả để miêu tả dữ liệu từ "Nghiên cứu những kẻ

giết người đột ngột". Giờ đây, chúng ta có ý tưởng về khuôn mẫu của những kết quả. Tuy nhiên, một số câu hỏi chính vẫn còn chưa được trả lời. Hãy nhớ lại rằng nhóm nghiên cứu đã đưa ra giả thuyết là: những kẻ giết người đột ngột sẽ nhút nhát hơn, kiểm soát nhiều hơn và mang tính nữ hơn so với những kẻ giết người có thói quen phạm tội. Sau khi chúng ta sử dụng thống kê mô tả để so sánh những câu trả lời trung bình và những biến thiên giữa hai nhóm thì lại xuất hiện số sự khác biệt giữa các nhóm. Nhưng bằng cách nào mà chúng ta biết được những khác biệt là đủ lớn để có ý nghĩa? Nếu thực hiện lại nghiên cứu này với những kẻ giết người đột ngột khác và những kẻ giết người có thói quen phạm tội khác thì liệu chúng ta có hy vọng sẽ tìm ra những mẫu kết quả giống nhau hoặc có thể những kết quả này chỉ là ngẫu nhiên? Nếu như chúng ta có thể đo toàn bộ những kẻ giết người đột ngột và những kẻ giết người có thói quen phạm tội thì liệu những giá trị trung bình và những độ lệch chuẩn có giống với những gì mà chúng ta tìm được ở những mẫu nhỏ này không?

Thống kê suy luận được sử dụng để trả lời cho những kiểu câu hỏi này. Chúng cho biết những suy luận mà chúng ta *có thể* đưa ra từ những mẫu thí nghiệm và những kết luận nào mà chúng ta có thể rút ra một cách thích hợp từ dữ liệu. Thống kê suy luận sử dụng thuyết xác suất để xác định khả năng một tập hợp dữ liệu xảy ra đã xuất hiện đơn giản bởi sự biến đổi ngẫu nhiên.

Đồ thị tiêu chuẩn

Để hiểu các thống kê suy luận hoạt động như thế nào, đầu tiên, chúng ta phải nhìn vào những đặc tính đặc biệt của phân loại được gọi là *đồ thị tiêu chuẩn*. Khi dữ liệu về một biến số (chẳng hạn như chiều cao, chỉ số IQ hoặc kiểm soát) được thu thập từ một số lượng lớn những người tham gia thí nghiệm thì những con số đạt được thường tương thích với một đồ thị gần giống với đồ thị được thể hiện trong Hình S.3.



Những độ lệch chuẩn	−3SD	−2SD	−1SD	Giá trị trung bình	+1SD	+2SD	+3SD
Số lượng các điểm số trong một tập hợp số nếu tổng số = 100	1	22	136	341	341	136	22	1
Tỷ lệ % của các điểm số trong tập hợp số	0.1%	2.1%	13.6%	34.1%	34.1%	13.6%	2.1%	0.1%
Một trong những nhóm đó		1	5 10	20 30 40 50 60 70 80		90 95	99	
IQ Stanford-Binet		52	68	84	100	116	132	148

HÌNH S.3 - Đồ thị tiêu chuẩn

Hãy lưu ý rằng đồ thị là đối xứng (nửa bên trái là hình phản chiếu của nửa bên phải) và có hình cái chuông – cao ở giữa, có hầu hết các điểm số và thấp dần ở hai đầu xa hơn nơi có giá trị trung bình. Kiểu đồ thị này được gọi là **đồ thị tiêu chuẩn** hay *sự phân loại tiêu chuẩn* (một sự phân loại *đối xứng lệch*, trong đó các điểm số tập trung hướng về điểm cuối thay vì nằm xung quanh điểm giữa.)

Trong một đồ thị tiêu chuẩn, giá trị trung tuyến, phương thức và giá trị trung bình là giống nhau. Tỷ lệ % cụ thể của các điểm số có thể được dự đoán rơi xuống những phần khác nhau của đồ thị. Hình S.3 thể hiện các điểm số IQ dựa trên "Bài kiểm tra trí thông minh Stanford-Binet". Những điểm số này có giá trị trung bình là 100 và độ lệch chuẩn là 16. Nếu chỉ ra độ lệch chuẩn là khoảng cách từ giá trị trung bình dọc theo vạch ranh giới, bạn sẽ phát hiện ra rằng hơn 68% tỷ lệ của tất cả các điểm số nằm giữa giá trị trung bình 100 và độ lệch chuẩn 1 nằm trên và dưới – giữa các chỉ số IQ 84 và 116. Xấp xỉ 27% của các điểm số khác được tìm thấy giữa độ lệch chuẩn đầu tiên và thứ hai nằm dưới giá trị trung bình (các điểm số IQ 68 và 84) và nằm trên giá trị trung bình (các điểm số IQ 116 và 132). Dưới 5% các điểm số rơi xuống độ lệch chuẩn thứ ba nằm trên và nằm dưới giá trị trung bình, và rất ít điểm số nằm ngoài – chỉ khoảng 0,25%.

Những thống kê suy luận chỉ ra khả năng mẫu điểm số cụ thể đạt được thực sự có liên quan tới bất cứ điều gì mà bạn đang cố gắng để đo hoặc nó có thể ngẫu nhiên xảy ra. Chẳng hạn, rất có khả năng ai đó có chỉ số IQ là 105 chứ không phải IQ là 140 nhưng chỉ số là 140, lại có nhiều khả năng xảy ra ở một người là 35.

Đồ thị tiêu chuẩn cũng đạt được bằng cách thu thập một loạt phép đo mà sự khác nhau giữa chúng phụ thuộc vào tính ngẫu nhiên. Nếu tung một đồng xu 10 lần theo một chuỗi và ghi lại số lần ngửa và sấp, bạn có thể sẽ có 5 lần cho mỗi mặt – gần như trong tất cả các lần. Nếu tiếp tục tung đồng xu trong vòng 100 ván, mỗi ván 10 lần tung, bạn có thể sẽ có một vài ván có toàn mặt ngửa mà không có mặt sấp, vài ván có số lượng giữa hai cực độ và tiêu biểu nhất là có nhiều ván mà số lượng ngửa – sấp là ngang bằng nhau. Nếu bạn thực hiện một đồ thị về 1000 lần tung, bạn cũng có thể xây dựng một đồ thị tương đối thích hợp với đồ thị tiêu chuẩn, chẳng hạn như đồ thị trong hình.

Tầm quan trọng của thống kê

Một nhà nghiên cứu tìm ra sự khác nhau giữa các điểm số giá trị trung bình trong hai mẫu thí nghiệm thì cần phải hỏi xem nó có khác nhau *thực sự* hay không, hay đơn giản là sự tình cờ. Bởi vì những khác biệt ngẫu nhiên có sự phân loại tiêu chuẩn nên một nhà nghiên cứu có thể sử dụng đồ thị tiêu chuẩn để trả lời câu hỏi này.

Một ví dụ đơn giản để minh họa điểm này. Giả định giáo sư tâm lý của bạn muốn tìm hiểu xem có phải giới tính của người giám thị tạo ra sự khác biệt về số điểm kiểm tra của học sinh nam và nữ hay không. Ở mục tiêu này, vị giáo sư chỉ định ngẫu nhiên một giám thị nam cho nửa số học sinh và một giám thị nữ cho nửa số học sinh còn lại. Sau đó, vị giáo sư so sánh điểm số giá trị trung bình của mỗi nhóm. Hai điểm số giá trị trung bình có thể ngang bằng nhau; bất cứ sự khác biệt nhỏ nào cũng sẽ có khả năng là ngẫu nhiên. Tại sao? Bởi vì nếu sự ngẫu nhiên duy nhất đang hoạt động và cả hai nhóm đều có tổng số người giống nhau (không có sự khác biệt) thì giá trị trung bình của giám thị nam và giám thị nữ sẽ ngang bằng nhau trong hầu hết thời gian. Từ tỷ lệ % của các điểm số trong những phần phân loại khác nhau, bạn có thể thấy rằng dưới 1/3 các điểm số trong điều kiện của giám thị nam sẽ lớn hơn độ lệch chuẩn nằm trên hoặc dưới giá trị trung bình của giám

thị nữ. Số lần ngẫu nhiên có được một điểm số giá trị trung bình của giám thị nam nhiều hơn ba độ lệch chuẩn trên hoặc dưới, hầu hết các giá trị trung bình của giám thị nữ sẽ là rất nhỏ. Một giáo sư *hoàn toàn* nhận ra sự khác biệt lớn sẽ cảm thấy thật sự tự tin rằng sự khác biệt là có thực và là điều liên quan tới vấn đề giới tính của giám thị kiểm tra. Câu hỏi tiếp theo sẽ là biến số ảnh hưởng tới những điểm số kiểm tra *như thế nào*.

Nếu những học sinh nam và nữ được chỉ định ngẫu nhiên với mỗi kiểu giám thị thì có thể phân tích sự khác biệt tổng thể được tìm thấy giữa các giám thị là cố định đối với cả hai nhóm hoặc bị giới hạn với một giới tính duy nhất. Hãy hình dung dữ liệu để thấy rằng những giám thị nam cho điểm những học sinh nữ cao hơn so với những giam thị nữ nhưng cả hai cho điểm đối với học sinh nam giống nhau. Giáo sư của bạn có thể sử dụng quy trình suy luận thống kê để đánh giá khả năng rằng có một sự khác biệt quan sát được đã xảy ra ngẫu nhiên. Tính toán này dựa vào kích thước của sự khác biệt và sự dàn trải của điểm số.

Với sự nhất trí, các nhà tâm lý học chấp nhận sự khác biệt là "có thực" khi nó có khả năng lệ thuộc vào sự ngẫu nhiên dưới 5 trong số 100 (ký hiệu $p < 05$). Sự **khác biệt quan trọng** là sự khác biệt đáp ứng tiêu chí này. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, thậm chí ở cấp độ chặt chẽ hơn về khả năng xảy ra được sử dụng, chẳng hạn như $p < 01$ (dưới 1 trong số 100) và $p < 001$ (dưới 1 trong số 1000).

Từ sự khác biệt quan trọng về thống kê, nhà nghiên cứu có thể rút ra kết luận về hành vi theo điều tra. Có nhiều kiểu bài kiểm tra khác nhau để đánh giá tầm quan trọng mang tính thống kê của những tập hợp dữ liệu. Kiểu bài kiểm tra được lựa chọn cho một trường hợp cụ thể dựa trên một chương trình nghiên cứu, hình thức của dữ liệu và kích thước của các nhóm. Chúng tôi chỉ đề cập đến một kiểu duy nhất trong số những bài kiểm tra phổ biến nhất, kiểm tra *t-test* có thể được sử dụng khi một nhà điều tra muốn biết sự khác nhau giữa các giá trị trung bình của hai nhóm có mang tính chất quan trọng về thống kê hay không.

Chúng ta có thể sử dụng *t-test* để tìm hiểu xem điểm số về vai trò giới tính của những kẻ giết người đột ngột có khác biệt so với vai trò giới tính của những kẻ giết người có thói quen phạm tội hay không. Bài kiểm tra *t-test* sử dụng một quy trình toán học để khẳng định kết luận bạn đã rút ra từ Hình S.2: Sự phân loại các điểm số về vai trò giới tính đối với hai nhóm khác nhau một cách đầy đủ để trở thành "có thực". Nếu thực hiện những tính toán hợp lý – đánh giá sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình như là một chức năng của tính biến thiên quanh hai giá trị trung bình đó – chúng ta nhận ra rằng có một sự ngẫu nhiên rất nhỏ, dưới 5 trong số 100 ($p < 05$) với việc có được một giá trị t lớn như vậy nếu không có sự khác biệt thực sự nào tồn tại. Vì vậy, thống kê sự khác biệt rất quan trọng và chúng ta có thể cảm thấy tự tin hơn khi có một sự khác biệt thực sự giữa hai nhóm. Những kẻ giết người đột ngột *hoàn toàn* tự đánh giá bản thân có tính nữ hơn so với những kẻ giết người có thói quen phạm tội. Mặt khác, sự khác biệt giữa hai nhóm giết người về các điểm số kiểm soát cho thấy không quan trọng về thống kê ($p < 10$), vì vậy chúng ta phải thận trọng hơn khi tuyên bố về sự khác biệt này. Có một khuynh hướng trong dự đoán – sự khác biệt sẽ xảy ra ngẫu nhiên chỉ 10 lần trong số 100. Tuy nhiên, sự khác biệt không nằm trong phạm vi chuẩn 5 –100 (sự khác biệt là tính nhút nhát, việc phân tích một bài kiểm tra đối với tần số của các điểm số mang tính quan trọng cao).

Vì vậy, bằng cách sử dụng thống kê suy luận, chúng ta có thể trả lời một số câu hỏi cơ bản và càng tiến gần tới việc hiểu tâm lý của những người đột ngột thay đổi từ tâm tính hiền

lành, nhút nhát thành những kẻ giết người. Tuy nhiên, bất cứ kết luận nào cũng chỉ là một *lời tuyên bố* của mối quan hệ có thể có giữa các sự kiện được điều tra; nó không bao giờ là một điều chắc chắn. Sự thật trong khoa học là tạm thời, luôn để ngỏ cho sự xem xét lại từ dữ liệu sau này trong những nghiên cứu thích hợp hơn, được phát triển bởi những giả thuyết thích hợp hơn.

ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI SỬ DỤNG SỐ LIỆU THỐNG KÊ KHÔN NGOAN

Chúng ta đã xem xét những số liệu thống kê là gì, chúng được sử dụng như thế nào và có nghĩa gì, chúng ta sẽ thảo luận thật ngắn gọn về việc chúng bị sử dụng sai như thế nào. Nhiều người chấp nhận "những sự thật" thiếu căn cứ mà chỉ dựa vào quyền lực của số liệu thống kê. Những người khác lựa chọn giữa tin hoặc không tin những gì số liệu thống kê đưa ra mà không hề thắc mắc làm sao có được những con số để ủng hộ cho một sản phẩm, hoặc một đề xuất. Ở cuối Chương 2, chúng tôi đưa ra một số cách để bạn có thể trở thành người sử dụng số liệu thống kê khôn ngoan hơn. Dựa vào cuộc khảo sát ngắn về các số liệu thống kê này, chúng tôi có thể mở rộng lời khuyên đó tới các tình huống có những kết quả thống kê cụ thể.

Có nhiều cách để đưa ra cảm tưởng sai lệch về cách sử dụng các số liệu thống kê. Những quyết định được đưa ra trong các giai đoạn nghiên cứu – từ người tham gia thí nghiệm là ai cho tới cách nghiên cứu được lập trình như thế nào, các số liệu thống kê nào được lựa chọn và chúng được sử dụng ra sao – có thể có ảnh hưởng sâu rộng đối với những kết luận được rút ra từ dữ liệu.

Các nhóm tham gia thí nghiệm có thể có sự khác biệt lớn mà không dễ dàng phát hiện ra khi báo cáo kết quả. Chẳng hạn, khảo sát về quan điểm quyền phá thai sẽ đưa ra những kết quả rất khác nhau nếu được thực hiện tại một cộng đồng bảo thủ chứ không phải ở một trường đại học. Tương tự như vậy, một nhóm chuyên về cuộc sống khảo sát những quan điểm của thành viên rất có khả năng đi đến những kết luận khác với những kết luận có được ở cuộc khảo sát tương tự được một nhóm chuyên về sự lựa chọn thực hiện.

Thậm chí, ngay cả khi các thành viên tham gia được lựa chọn một cách ngẫu nhiên và không có thành kiến bởi phương pháp luận, các số liệu thống kê vẫn có thể tạo ra những kết quả sai lệch nếu những giả định của số liệu thống kê bị can thiệp. Chẳng hạn, giả định 20 người tham gia làm bài kiểm tra về chỉ số IQ; 19 người trong số họ nhận được điểm số từ 90 đến 110 và một người nhận được điểm số 220. Giá trị trung bình của nhóm sẽ được nâng lên nhiều bởi một điểm số cao gấp bội. Với kiểu dữ liệu này, sẽ chính xác hơn nhiều để đưa ra trung tuyến hoặc phương thức báo cáo chính xác mức thông minh trung bình chung của nhóm, đúng hơn là giá trị trung bình sẽ làm cho nó có vẻ như là thành viên trung bình của nhóm này có chỉ số IQ cao. Kiểu thành kiến như vậy đặc biệt có sức mạnh trong một mẫu thử nghiệm nhỏ. Mặt khác, nếu con số của những người trong nhóm là 2.000 thay vì 20 thì một người tách xa ngoài điểm cực sẽ gần như không tạo ra sự khác biệt và giá trị trung bình sẽ là một tổng hợp thích đáng về sự thông minh của nhóm.

Để tránh kiểu lừa gạt này một cách thích hợp là kiểm tra dựa trên kích thước của mẫu thử nghiệm – những mẫu lớn ít có khả năng sai lệch hơn so với những mẫu nhỏ. Một kiểm tra khác là xem xét kỹ trung tuyến hoặc phương thức cũng như giá trị trung bình – những kết quả có thể được lý giải tự tin hơn nếu chúng giống nhau chứ không phải nếu chúng khác nhau. Bạn nên kiểm tra kỹ lưỡng phương

pháp luận và kết quả của những nghiên cứu được báo cáo. Hãy kiểm tra xem những người thực hiện thí nghiệm có báo cáo kích thước mẫu của họ, các phép đo tính biến thiên và các mức độ quan trọng hay không. Hãy cố gắng tìm hiểu xem họ có sử dụng các phương pháp đo một cách chính xác và chắc chắn bất cứ những tuyên bố nào cần được điều tra hay không.

Các số liệu thống kê là sức mạnh của nghiên cứu tâm lý học. Chúng được sử dụng để hiểu các quan sát và để xác định thực tế những phát hiện có chính xác hay không. Thông qua những phương pháp chúng tôi đã mô tả, các nhà tâm lý học có thể chuẩn bị một sự phân loại tần số về dữ liệu và tìm ra những xu hướng trung tâm cũng như tính biến thiên của điểm số. Họ có thể sử dụng hệ số tương quan để xác định sức mạnh và hướng kết hợp giữa những tập hợp điểm số. Cuối cùng, các nhà điều tra tâm lý sau đó có thể tìm ra những quan sát có tính chất đại diện như thế nào và chúng có sự khác biệt nào so với những gì được quan sát trong số tập hợp người nói hay không. Những người không hiểu chúng có thể sử dụng các số liệu thống kê một cách nghèo nàn, sai lệch và mang tính lừa gạt. Nhưng khi các số liệu thống kê được áp dụng một cách chính xác thì chúng cho phép các nhà nghiên cứu mở rộng khối lượng kiến thức.

Chương 3

TÂM LÝ HỌC VÀ CƠ SỞ TIẾN HÓA CỦA HÀNH VI

Điều gì khiến bạn trở thành cá thể duy nhất? Cuốn sách sẽ cho bạn nhiều câu trả lời, trong chương này, chúng tôi tập trung vào mặt tâm lý của cá nhân. Để giúp bạn hiểu điều gì khiến bạn khác những người xung quanh, chúng tôi sẽ mô tả vai trò của di truyền đối với sự hình thành cuộc sống và việc hình thành nên bộ não kiểm soát những trải nghiệm của bạn. Tất nhiên, bạn có thể đánh giá những điều khác biệt chỉ dựa trên nền tảng là những điều mà bạn cùng tất cả những người khác có. Vì thế, có thể bạn nghĩ điều này nói về khả năng sinh học. Những khả năng sinh học của hành vi xác định loài người, và những khả năng đó nổi bật thế nào đối với mỗi thành viên nhất định trong chủng loài.

Về mặt nào đó, chương này có vai trò như một bằng chứng ở khía cạnh nổi bật trong khả năng sinh học của bạn: não của bạn đủ tinh vi để thực hiện sự khảo sát có hệ thống về những chức năng của chính nó. Tại sao điều này lại rất nổi bật? Đôi khi bộ não con người được ví với một chiếc máy tính kỳ diệu: chỉ nặng 1,36kg nhưng não chứa một số lượng tế bào nhiều hơn tất cả các vì sao trong dải ngân hà – hơn 100 tỷ tế bào liên kết và chứa đựng thông tin với hiệu quả đáng kinh ngạc. Thậm chí chiếc máy tính lớn nhất thế giới cũng không đủ khả năng phản ánh những quy luật dẫn dắt sự hoạt động

của chính nó. Vì vậy, bạn còn hơn cả một chiếc máy tính; ý thức cho phép bạn đưa khả năng tính toán to lớn của mình vào công việc, cố gắng xác định chính những quy luật hoạt động của chủng loài. Nghiên cứu của chúng tôi trong phần này xuất phát từ khát vọng đặc biệt của con người là mong muốn thấu hiểu bản thân.

Đối với nhiều sinh viên, phần này sẽ tạo ra thách thức lớn hơn phần còn lại của cuốn sách. Nó đòi hỏi bạn phải biết một chút về giải phẫu và rất nhiều thuật ngữ có vẻ rất không ăn khớp với những thông tin mà bạn mong có được từ tâm lý học. Tuy nhiên, hiểu về bản chất sinh học sẽ giúp bạn đánh giá đầy đủ hơn hoạt động phức tạp bên trong của bộ não, suy nghĩ, hành vi và môi trường tạo nên nhận thức duy nhất của bạn về con người.

Mục tiêu của chúng tôi trong phần này là giúp bạn hiểu được sinh học đóng vai trò như thế nào đối với sự hình thành một cá thể trước những khả năng cơ bản chung. Để đạt được mục tiêu, trước tiên chúng tôi mô tả sự tiến hóa và di truyền quyết định sinh lý và tập tính của bạn như thế nào. Sau đó, chúng ta sẽ thấy nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và ở phòng bệnh cho ta cái nhìn về sự hoạt động của não, hệ thần kinh và tuyến nội tiết như thế nào. Cuối cùng, chúng tôi sẽ mô tả cơ chế chính trong sự liên kết giữa các tế bào trong hệ thần kinh vốn tạo nên đầy đủ những hành vi con người phức tạp của bạn.

DI TRUYỀN VÀ TẬP TÍNH

Trong chương 1, chúng ta đã xác định một trong những mục tiêu chính của tâm lý học là khám phá những nguyên nhân làm nền tảng cho những hành vi khác nhau của con người. Chiều hướng quan trọng để lý giải nguyên nhân trong tâm lý học được xác định bởi những luận điểm cuối cùng về *tự nhiên* đối với *sự nuôi dưỡng* hay *di truyền* đối với *môi trường*. Như đã làm ở Chương 1, chúng ta đặt câu hỏi về nguồn gốc của những hành vi hung dữ. Bạn có thể tưởng tượng rằng người nào cũng hung dữ ở một số khía cạnh trong cấu tạo sinh học: họ có thể được thừa hưởng xu hướng bạo lực từ cha mẹ. Bằng cách này hay cách khác, bạn có thể hình dung rằng tất cả mọi người đều có xu hướng hung dữ và mức độ hung dữ ở mỗi cá nhân tăng lên theo đặc điểm môi trường mà họ được nuôi dưỡng. Câu trả lời đúng ở câu hỏi này ảnh hưởng sâu sắc đến việc xã hội đối xử thế nào đối với những người quá hung dữ – bằng cách tập trung các phương thức vào việc thay đổi những hoàn cảnh nhất định hay thay đổi diện mạo của con người. Bạn cần phải phân biệt được tác động của di truyền từ những tác động của môi trường.

Do đặc điểm của môi trường có thể trực tiếp quan sát được nên người ta thường dễ dàng hiểu chúng ảnh hưởng như thế nào đến hành vi. Chẳng hạn, thực tế bạn có thể thấy một người mẹ đang cư xử hung dữ với đứa con và tự hỏi cách đối xử như vậy có thể ảnh hưởng như thế nào đến tính cách của đứa bé sau này. Bạn có thể thấy khung cảnh chật chội và nghèo nàn mà những đứa trẻ lớn lên và tự hỏi liệu những đặc điểm của môi trường xung quanh này có dẫn đến những hành vi hung dữ hay không. Những tác động sinh học cấu thành hành vi, khi đem ra so sánh, không bao giờ thấy được bằng mắt thường. Để giúp bạn hiểu về sinh học hành vi, chúng tôi sẽ bắt đầu bằng việc chỉ ra một số nguyên tắc cơ bản tạo nên rất nhiều hành vi tiềm năng của một loài – những nhân tố của thuyết tiến hóa và sau đó chỉ ra sự biến đổi hành vi được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác như thế nào.

◆ TIẾN HÓA VÀ SỰ CHỌN LỌC TỰ NHIÊN

Năm 1831, Charles Darwin, tốt nghiệp đại học thuộc lĩnh vực thần học[1], khởi hành

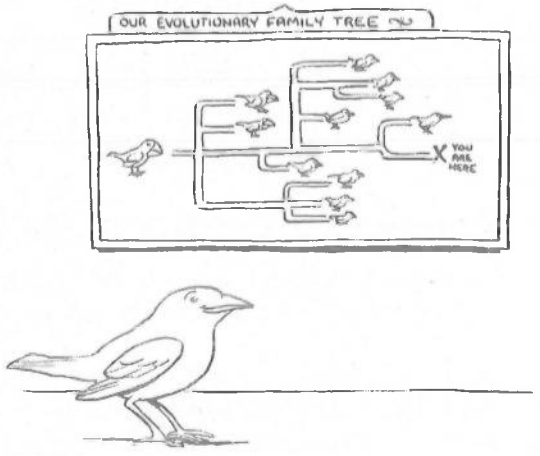
[1] *Thần học: Nghiên cứu bản chất của Thượng đế và các nền tảng của tín ngưỡng (tôn giáo).*

từ Anh trên một chiếc tàu hải quân hoàng gia mang tên *Beagle*, một con tàu nghiên cứu trên biển, trong một hành trình kéo dài 5 năm khảo sát bờ biển Nam Phi. Trong hành trình, Darwin đã thu thập tất cả mọi thứ ông gặp trên đường đi: động vật biển, chim, côn trùng, thực vật, hóa thạch, vỏ sò biển và những viên đá. Những ghi nhận chuyên môn của ông trở thành nền tảng cho các sách viết về những chủ đề địa chất học đến động vật học. Cuốn sách của Darwin được nhớ đến nhiều nhất là cuốn *"The Origin of Species" (Nguồn gốc các loài)*, xuất bản năm 1859. Trong cuốn sách này, ông đã công bố học thuyết khoa học quan trọng nhất: sự tiến hóa trên Trái đất.

Chọn lọc tự nhiên

Darwin phát triển học thuyết tiến hóa bằng cách phản ánh những loài động vật mà ông đã gặp trong hành trình. Một trong nhiều địa điểm mà con tàu *Beagle* đã ghé qua là quần đảo Galapagos, một quần đảo núi lửa nằm ngoài bờ biển phía Tây của Nam Mỹ. Quần đảo này là thiên đường cho những quần thể sống hoang dã đa dạng, bao gồm 13 loài chim họ sẻ, ngày nay được gọi là chim họ sẻ của Darwin.

Darwin tự hỏi tại sao lại có nhiều loài chim họ sẻ đến cư ngụ trên hòn đảo này. Ông lý giải rằng chúng không thể di cư từ đất liền bởi những loài chim ấy không sống ở đó. Vì vậy, ông cho rằng sự đa dạng của loài phản ánh hoạt động của một tiến trình mà ông gọi là **chọn lọc tự nhiên**.



Học thuyết của Darwin chỉ ra rằng mỗi một loài chim họ sẻ có nguồn gốc từ một tổ tiên. Về mặt nguồn gốc, một nhóm nhỏ những loài chim họ sẻ đã tìm đến một trong những hòn đảo trên, chúng kết đôi với nhau và kết quả là số lượng của chúng tăng lên. Thời gian trôi qua, một số con chim di cư đến các hòn đảo khác trong quần đảo. Điều xảy ra tiếp theo chính là tiến trình chọn lọc tự nhiên. Nguồn thức ăn và điều kiện sống – *môi trường sống* – thay đổi một cách đáng kể từ đảo này sang đảo khác. Một số đảo đầy những quả mọng và hạt, các đảo khác lại được bao phủ bởi cây xương rồng và các hòn đảo khác nữa lại đầy những côn trùng. Đầu tiên, số lượng các loài trên các hòn đảo khác nhau là như nhau, có nhiều nhóm các loài chim họ sẻ trên mỗi hòn đảo. Tuy nhiên, do nguồn thức ăn trên các đảo hạn chế nên những loài chim có mỏ mang hình dáng phù hợp với nguồn thức ăn sẵn có trên đảo có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn, ví dụ, những con chim di cư đến hòn đảo nhiều trái cây và hạt có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn nếu mỏ dày. Còn trên các hòn đảo khác, những con chim có mỏ mỏng hơn, không thích hợp với việc đập vỡ hạt, sẽ chết. Môi trường sống của mỗi hòn đảo quyết định loài nào trong số các loài chim họ sẻ sẽ sống, sinh sản và loài nào sẽ có nhiều khả năng bị diệt vong, và không sinh sản được. Thời gian trôi qua, những loài chim họ sẻ khác nhau của Darwin tiến hóa từ nhóm gốc của chúng và dẫn đến có nhiều loài chim khác nhau trên mỗi hòn đảo.

Nhìn chung, học thuyết chọn lọc tự nhiên chỉ ra rằng các sinh vật thích hợp với môi trường sống sẽ sinh sản nhiều con hơn những loài kém thích nghi. Qua thời gian, những loài

có đặc điểm dễ thích nghi với môi trường sống hơn sẽ có số lượng nhiều hơn những loài không có đặc điểm trên. Về mặt tiến hóa, sự thành công của mỗi cá thể được đánh giá bằng số lượng con mà nó sinh ra.

Các nghiên cứu hiện nay cho thấy rằng sự chọn lọc tự nhiên có thể có những tác động đáng kể dù chỉ trong thời gian ngắn. Trong một loạt các nghiên cứu của Peter và Rosemary Grant (Grant & Grant, 1989, 2002; Weiner, 1994) về một số loài chim họ sẻ của Darwin, những ghi chép về lượng mưa, lượng thức ăn cung cấp và số lượng những loài chim họ sẻ này trên một hòn đảo thuộc quần đảo Galapagos đã được giữ lại. Năm 1976, số lượng chim lên tới hơn 1.000 con. Năm sau đó là một đợt hạn hán lớn đã làm biến mất hầu như toàn bộ nguồn cung cấp thức ăn. Những hạt nhỏ nhất là những hạt bị hỏng trước tiên, chỉ còn lại những hạt to và khỏe hơn. Vào năm đó, số lượng loài chim họ sẻ sẽ giảm hơn 80%. Những loài chim họ sẻ nhỏ với mỏ nhỏ hơn đã chết nhiều hơn so với những loài lớn với mỏ lớn hơn. Kết quả là, như Darwin đã dự đoán, số lượng loài chim lớn trở nên nhiều hơn vào những năm sau đó. Tại sao lại như vậy? Bởi, chỉ có chúng, với thân hình và mỏ lớn hơn mới đủ chống chọi được với sự thay đổi của môi trường hạn hán xung quanh. Thú vị làm sao, vào năm 1983, mưa rất nhiều và những hạt giống, đặc biệt là những hạt nhỏ trở nên thừa thãi. Kết quả là, những loài chim nhỏ lại sống sót nhiều hơn so với những loài chim lớn, có thể vì mỏ của chúng thích hợp hơn với việc nhặt những hạt nhỏ hơn. Nghiên cứu của Grant chỉ ra rằng chọn lọc tự nhiên có thể có những hiệu quả trông thấy trong thời gian ngắn. Các nhà nghiên cứu tiếp tục lý giải sự ảnh hưởng của hoàn cảnh sống đối với sự chọn lọc tự nhiên trong các loài khác nhau, gồm có loài ruồi hoa châu Âu (Huey và những cộng sự, 2000) và loài cá gai (Rundle và nhóm liên quan, 2000).

Mặc dù Darwin đã tạo nền tảng cho thuyết tiến hóa, các nhà nghiên cứu vẫn tiếp tục nghiên cứu cơ chế sự thay đổi tiến hóa nằm ngoài quan điểm của Darwin (Gould, 2002). Chẳng hạn, có một câu hỏi quan trọng mà Darwin không thể trả lời đầy đủ là số lượng loài có chung tổ tiên đã tiến hóa như thế nào để một loài trở thành hai. Như bạn đã thấy trong nghiên cứu của Grant với những con chim họ sẻ của Darwin, loài có thể thay đổi nhanh trước môi trường địa phương. Một lý giải khác cho sự xuất hiện của loài mới là khi một loài gốc bị phân nhánh về mặt địa lý và vì vậy, tiến hóa theo các đặc điểm môi trường khác nhau. Tuy nhiên, nghiên cứu ngày nay về sự tiến hóa đã đưa ra nhiều dẫn chứng về loài mới xuất hiện mà không phải là do sự chia cắt về địa lý (Barton, 2000). Các nhà nghiên cứu đã có được một loạt lý giải khác nhau về việc các loài xuất hiện trong những trường hợp đó như thế nào. Những lời giải thích tập trung vào việc làm thế nào một phần nhóm trong loài phát triển theo những dấu hiệu khác nhau – như những kết quả dấu hiệu hóa học mà loài ruồi sử dụng để nhận ra bạn tình thích hợp (Higgie và những cộng sự, 2000). Nếu thời gian trôi qua, những dấu hiệu đó trở nên rõ ràng, loài riêng biệt có thể xuất hiện.

Kiểu gen và kiểu hình (genotype & phenotype)

Chúng ta hãy chú ý đến những tác động tạo nên sự thay đổi trong một loài đang tồn tại.

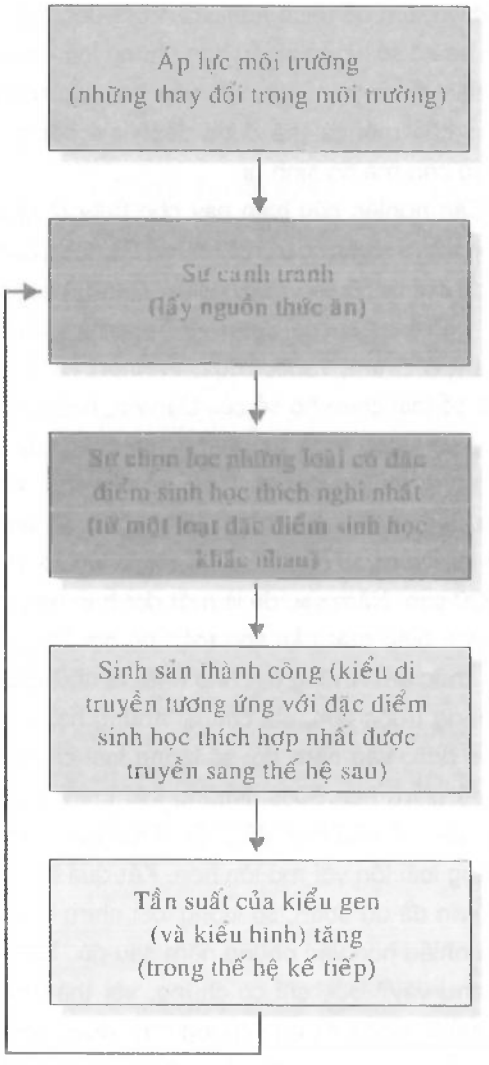
Dẫn chứng về sự tăng giảm số lượng của loài chim họ sẻ đã lý giải tại sao tiến trình tiến hóa như *sự tồn tại của những cá thể thích hợp nhất*. Hãy tưởng tượng rằng mỗi môi trường tạo nên một loạt khó khăn cho mỗi loài đang sống. Những thành viên trong loài có một loạt thuộc tính tâm sinh lý thích hợp nhất với môi trường đó sẽ có nhiều khả năng tồn tại nhất. Trong trường hợp những thuộc tính giúp ích cho sự tồn tại được truyền từ đời này sang đời khác

– và nổi bật trong môi trường đó qua một thời gian dài – loài đó có thể tiến hóa.

Để kiểm chứng tiến trình chọn lọc tự nhiên một cách kỹ càng hơn, chúng ta phải làm quen với một số từ về thuyết tiến hóa. Chúng ta hãy chú ý vào một cá thể chim họ sẻ. Theo định nghĩa, con chim đó được thừa hưởng một **kiểu gen**, hay cấu trúc gen từ cha mẹ chúng. Trong bối cảnh ở một môi trường nhất định, kiểu gen quyết định sự phát triển và hoạt động của nó. Vẻ bề ngoài và hàng loạt tập tính của con chim được coi là **kiểu hình**. Đối với loài chim, kiểu gen của nó có thể có tác động qua lại đối với môi trường nhằm đạt được đặc điểm sinh học là *mỏ nhỏ* và *có thể nhặt các hạt nhỏ*.

Các loại hạt thuộc nhiều loại kích cỡ, đặc điểm sinh học này sẽ không ảnh hưởng đặc biệt đến sự tồn tại của con chim. Tuy nhiên, giả sử môi trường đó không cung cấp đủ số lượng hạt cho tất cả các con chim, mỗi cá thể chim sẽ phải *cạnh tranh* lấy nguồn thức ăn. Khi các loài hoạt động trong trạng thái cạnh tranh, đặc điểm sinh học quyết định những cá thể nào thích nghi tốt hơn nhằm đảm bảo sự tồn tại. Quay trở lại con chim với chiếc mỏ nhỏ. Nếu hạt nhỏ luôn sẵn có, nó sẽ ở trong trạng thái có *lợi thế chọn lọc* so với những con chim có mỏ to. Trong trường hợp chỉ có hạt to, nó sẽ ở trong tình trạng bất lợi.

Những con chim tồn tại được có thể sinh sản. Chỉ những loài sinh sản được mới có thể truyền lại kiểu gen. Vì vậy, nếu môi trường xung quanh tiếp tục cho chúng những hạt nhỏ, qua một vài thế hệ, những con chim họ sẻ này hầu như sẽ có mỏ nhỏ – kết quả là chúng chỉ có thể ăn các hạt nhỏ. Như vậy, sự tác động của môi trường có thể hình thành một loạt hành vi tiềm năng của loài. Hình 3.1 cho ta một mô hình đơn giản hóa của tiến trình chọn lọc tự nhiên. Chúng ta hãy áp dụng chúng vào sự tiến hóa của loài người.



HÌNH 3.1- Sự chọn lọc tự nhiên diễn ra như thế nào?

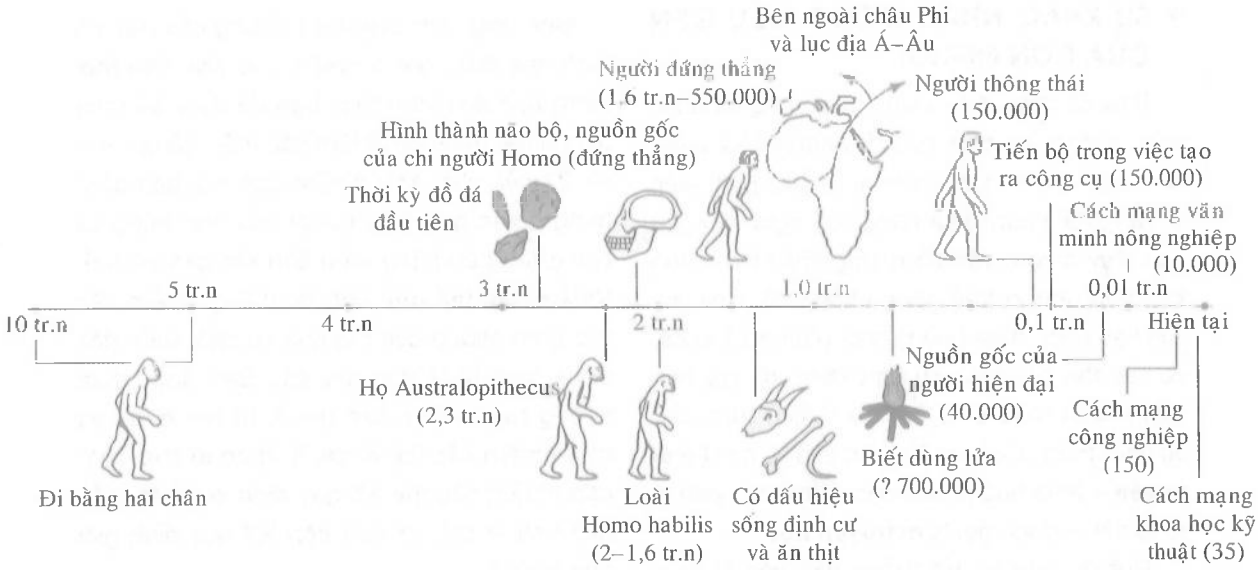
Môi trường thay đổi tạo nên sự cạnh tranh nguồn thức ăn giữa những thành viên trong loài. Chỉ có những cá thể có đặc điểm phù hợp với những thay đổi này tồn tại và sinh sản. Thế hệ tiếp theo sẽ có nhiều cá thể hơn mang những đặc điểm theo kiểu gen này.

Sự tiến hóa của loài người

Nhìn lại những giai đoạn tiến hóa của loài người, bạn có thể bắt đầu hiểu tại sao những kiểu hình và hành vi nhất định là một phần khả năng sinh học của loài người. Trong sự tiến

hóa của loài người chúng ta, sự chọn lọc tự nhiên ưu tiên hai sự thích nghi chính – đi bằng hai chân và sự hình thành não bộ. Cùng lúc, chúng góp phần tạo nên sự xuất hiện của nền văn minh nhân loại. *Đi bằng hai chân* là nói đến khả năng đi thẳng và *sự hình thành não bộ* là nói đến việc tăng kích thước của não. Hai sự thích nghi này chịu trách nhiệm đối với những bước tiến quan trọng trong sự tiến hóa của loài người, gồm cả phát triển văn hóa (xem Hình 3.2). Khi tổ tiên của chúng ta phát triển khả năng đi thẳng, họ có thể tìm đến môi trường mới và khai thác nguồn nguyên liệu mới. Khi kích thước của não bộ tăng, tổ tiên của chúng ta trở nên thông minh hơn và phát triển khả năng suy nghĩ, giải thích, nhớ và lên kế hoạch tỉ mỉ hơn. Tuy nhiên, sự tiến hóa của một bộ não lớn hơn không đảm bảo con người sẽ thông minh hơn – điều quan trọng là kiểu mô phát triển và trải rộng trong não (Gibbons, 2002). Kiểu gen đối với sự chuyển động và kiểu hình thông minh dần dần thay thế những kiểu gen kém thích nghi hơn từ vốn gen, tạo điều kiện cho các loài hai chân thông minh có cơ hội sinh sản.

Sau khi hình thành kiểu đi bằng hai chân và hình thành não bộ, có thể bước ngoặt quan trọng nhất trong sự tiến hóa của loài người là việc tìm ra ngôn ngữ (Bickerton, 1990; Holden, 1998). Hãy nghĩ về những lợi thế thích nghi lớn lao mà ngôn ngữ mang lại cho loài người từ ban đầu. Những dấu hiệu đơn giản cho việc tạo nên công cụ, tìm một chỗ đi săn hay một điểm đánh cá tốt, và tránh nguy hiểm sẽ tiết kiệm thời gian, công sức và bảo toàn tính mạng. Thay vì học mỗi bài học của cuộc sống một cách trực tiếp, bằng cách mò mẫm, con người đã có thể đem những kinh nghiệm có được chia sẻ với những người khác. Đối thoại sẽ giúp tăng cường mối quan hệ giữa những thành viên trong một loài sống thành bầy đàn tự nhiên. Quan trọng nhất là, việc tìm ra ngôn



HÌNH 3.2 - Các mốc thời gian tương đối đối với những sự kiện quan trọng trong quá trình tiến hóa của loài người

Việc đi lại bằng hai chân giúp cho tay thoải mái để cầm nắm các công cụ. Sự hình thành não bộ tạo nên khả năng nhận thức cao hơn, chẳng hạn như suy nghĩ và tư duy trừu tượng. Hai sự thích nghi này có thể dẫn đến những bước tiến quan trọng khác trong sự tiến hóa của loài người.

ngữ giúp cho việc truyền thụ sự hiểu biết được tích lũy từ đời này sang đời sau.

Ngôn ngữ là nền tảng cho sự *tiến hóa văn minh*, vốn là xu hướng của văn hóa, thích nghi phù hợp qua học tập, với sự thay đổi môi trường. Sự phát triển về văn hóa đã tạo tiền đề cho những bước tiến quan trọng trong chế tạo công cụ, cải tiến các phương thức canh tác, củng cố sự phát triển và sự tinh vi trong công nghệ. Sự phát triển văn hóa cho phép loài người điều chỉnh nhanh chóng khi điều kiện môi trường thay đổi. Sự thích nghi trong việc sử dụng máy tính cá nhân chỉ bắt đầu vài chục năm vừa qua. Mặc dù vậy, sự phát triển văn hóa không thể diễn ra nếu không có kiểu gen mã hóa cho những khả năng học tập và tư duy trừu tượng.

Văn hóa gồm: nghệ thuật, văn học, âm nhạc, tri thức khoa học và các hoạt động tình cảm – có thể chỉ do tiềm năng về kiểu gen của con người.

◆ SỰ KHÁC NHAU TRONG KIỂU GEN CỦA CON NGƯỜI

Bạn đã thấy điều kiện mà con người được thừa hưởng sự tiến hóa ở những khả năng sinh học quan trọng chung: chẳng hạn, việc đi bằng hai chân, khả năng suy nghĩ và ngôn ngữ. Tuy nhiên, vẫn có những khác biệt đáng kể trong những khả năng chung đó. Cha mẹ của bạn được thừa hưởng một phần từ ông bà, và các thế hệ trước của gia đình, đã tạo nên một khuôn mẫu sinh học và là lịch trình cho sự phát triển của bạn. Nghiên cứu về cơ chế **di truyền** – thừa hưởng các đặc điểm tâm sinh lý từ tổ tiên – được gọi là **di truyền học**.

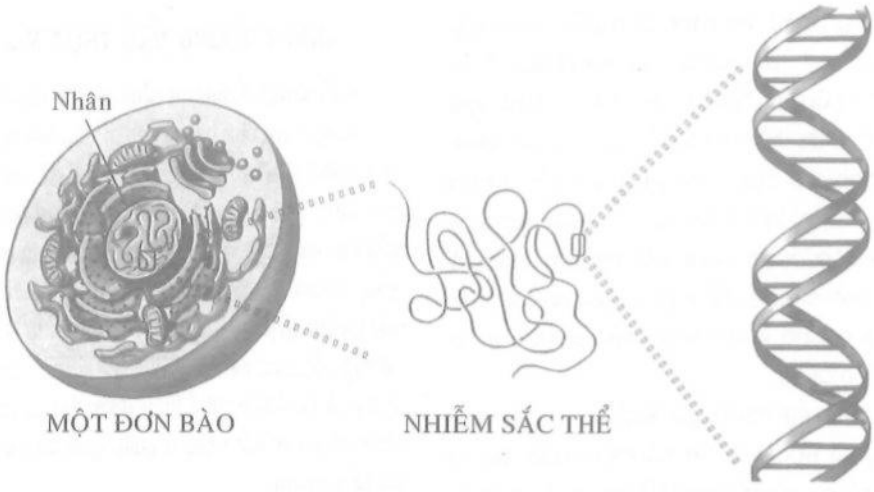
Nghiên cứu có hệ thống đầu tiên là xem xét mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái được Gregor Mendel (1822-1884) công bố vào năm 1866. Nghiên cứu của Mendel được thực hiện trên một vườn đậu nhỏ. Ông giải thích đặc điểm sinh học của đậu lớn lên từ những hạt khác nhau – dù hạt đậu có *tròn* hay *lép* – có thể đoán trước từ cây được thu hoạch. Dựa vào sự quan sát này, Mendel cho rằng các cặp "gen" – mỗi gen được thừa hưởng từ cha hoặc mẹ – quyết định số lượng con (Lander & Weinberg, 2000). Về thực chất, mặc dù công trình của Mendel ít được các nhà khoa học chú ý nhưng công nghệ hiện đại đã cho phép các nhà nghiên cứu hình dung và nghiên cứu "nhân tố" của Mendel, cái mà ngày nay chúng ta gọi là *gen*.

Di truyền học cơ sở

Trong nhân mỗi tế bào của bạn có vật liệu di truyền, được gọi là **ADN** (acid deoxyribonucleic, xem Hình 3.3). ADN được tổ chức thành các nhóm nhỏ được gọi là gen. Gen bao gồm các lệnh sản sinh protein. Những protein này quy định chu kỳ sinh học và những biểu hiện về kiểu hình của cơ thể con người: hình thể, sức mạnh cơ bắp, trí tuệ và những cấu trúc hành vi.

Gen được tìm thấy trên những cấu trúc có hình que được gọi là *nhiễm sắc thể*. Vào thời điểm bạn được thụ thai, bạn đã được kế thừa từ cha mẹ mình 46 nhiễm sắc thể – 23 của mẹ và 23 của cha. Mỗi nhiễm sắc thể bao gồm hàng nghìn gen – sự tụ hội của tinh trùng và trứng tạo nên hàng triệu liên kết gen có thể. **Nhiễm sắc thể giới tính** là những nhiễm sắc thể gồm những gen mã hóa sự phát triển đặc điểm sinh lý là đực hay cái. Bạn được thừa hưởng một nhiễm sắc thể X từ mẹ mình và một nhiễm sắc thể X hay Y khác từ cha. Một cặp nhiễm sắc thể XX quy định sự phát triển giới tính là cái, và một cặp XY quy định giới tính là đực.

Đầu năm 1990, chính phủ Mỹ đã tài trợ một chương trình được gọi là "*Dự án về hệ gen con người*". **Bộ gen** của một cơ thể chứa những chuỗi gen được tìm thấy trên các nhiễm sắc thể với những ADN đi cùng. Một mục tiêu quan



HÌNH 3.3 - Vật liệu di truyền

Nhân của mỗi tế bào trong cơ thể bạn gồm một bản sao nhiễm sắc thể chuyển giao sự kế thừa gen. Mỗi nhiễm sắc thể gồm các ADN được sắp xếp thành chuỗi xoắn kép. Các gen là những đoạn ADN gồm những lệnh tạo protein, chính những lệnh này hướng dẫn sự hình thành con người cá nhân của bạn.

trọng trong *Dự án về hệ gen con người* là xác định tất cả khoảng 30.000 gen của người. Năm 2000, một bản dự thảo công tác về hệ gen của người được công bố cùng một lúc bởi các nhà nghiên cứu nhằm đưa ra con số đầy đủ.

Gen và hành vi

Chúng ta đã thấy chuỗi tiến hóa cho phép một lượng lớn những biến dị tồn tại trong kiểu gen con người; sự tác động giữa những kiểu gen này với môi trường tạo nên biến dị trong đặc điểm sinh lý con người. Các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực **di truyền hành vi con người** kết hợp di truyền và tâm lý nhằm khám phá mối liên hệ nhân quả giữa tính kế thừa và hành vi (Plomin và những cộng sự, 2003).

Nghiên cứu di truyền học về hành vi con người thường tập trung vào việc đánh giá khả năng kế thừa những hành vi và đặc điểm cụ thể. Khả năng **kế thừa** được tính trong phạm vi từ 0 đến 1. Nếu sự đánh giá gần với 0, điều đó nói lên rằng thuộc tính đó phần nhiều là sản phẩm của ảnh hưởng từ môi trường xung quanh. Để tách rời môi trường xung quanh và các gen, các nhà nghiên cứu thường sử dụng *những nghiên cứu với con nuôi* hay *những nghiên cứu với con sinh đôi*. Đối với những nghiên cứu với con nuôi, các nhà nghiên cứu có được nhiều thông tin về các bậc cha mẹ nuôi. Khi những đứa trẻ lớn lên, các nhà nghiên cứu đánh giá sự tương đồng về quan hệ của chúng với với gia đình gốc của chúng – di truyền học đại diện – và gia đình nuôi chúng – môi trường đại diện.

Trong nghiên cứu cặp sinh đôi, các nhà nghiên cứu kiểm tra phạm vi mà các cặp song sinh *cùng trứng (MZ)* và *khác trứng (DZ)* cho thấy sự giống nhau giữa các cặp ở những đặc điểm nhất định về hành vi. Các cặp sinh đôi cùng trứng có chung 100% các chất di truyền trong khi các cặp sinh đôi khác trứng có chung khoảng 50% (các cặp song sinh khác trứng

không giống nhau về mặt di truyền như bất cứ các cặp sinh đôi nam hay nữ khác). Các nhà nghiên cứu đã tính toán những đánh giá có tính kế thừa bằng cách quyết định xem các cặp sinh đôi cùng trứng giống nhau hơn các cặp sinh đôi khác trứng ở một thuộc tính nhất định nào. Việc xem xét nghiên cứu về cặp song sinh có thể đánh giá phạm vi mà con người thừa hưởng khả năng cảm nhận những giai điệu đơn giản.

Lưu ý rằng sự đánh giá khả năng kế thừa cao không có nghĩa là tất cả mọi người trong một gia đình có cùng một khả năng nhận thức về âm nhạc. Cũng giống như việc một số cha mẹ sinh ra những đứa con mắt xanh và một số là mắt nâu, cùng một số cha mẹ sẽ sinh ra những đứa trẻ có các khả năng đặc biệt về âm nhạc và một số thì bình thường. Thay vì vậy, khả năng kế thừa cao cho thấy rằng, về khả năng nhận thức âm nhạc, những trải nghiệm cuộc sống ít có ảnh hưởng đến việc bạn sẽ trở nên có tài năng hay không.

Mặc dù vậy, điều quan trọng cần phải nhớ là gen không phải là số phận. Chỉ vì, cho dù bạn cao, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ chơi bóng rổ. Bạn là phụ nữ nhưng chưa chắc bạn sẽ sinh con. Bạn nên nhớ rằng kiểu gen được biểu hiện trong những môi trường nhất định. Chẳng hạn, kích cỡ thực tế được quyết định bởi các yếu tố di truyền và môi trường sống. Sức mạnh cơ thể có thể được phát triển ở cả nam lẫn nữ qua các chương trình luyện tập đặc biệt, sự phát triển về trí tuệ được quyết định bởi khả năng di truyền và kinh nghiệm giáo dục. Chỉ riêng yếu tố di truyền hoặc môi trường đều không đủ để quyết định bạn là ai hay bạn sẽ trở thành người như thế nào.

Nghiên cứu về di truyền hành vi con người thường tập trung vào nguồn gốc sự khác nhau của mỗi cá thể: nhân tố nào trong sự thừa kế gen cá thể của bạn sẽ lý giải cách suy nghĩ và hành động của bạn? Để nói về di truyền hành vi con người, có hai lĩnh vực khác nhau nổi lên, đó là việc chú ý hơn đến những tác động của sự chọn lọc tự nhiên ảnh hưởng đến hàng loạt hành vi của con người và các loài khác như thế nào. Các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực **sinh học xã hội** đưa ra những lý giải đột phá đối với hành vi bầy đàn, hệ thống xã hội của con người và những loài vật khác. Các nhà nghiên cứu trong ngành **tâm lý học tiến hóa** đã mở rộng sự lý giải về sự tiến hóa để thêm vào đó những khía cạnh khác trong kinh nghiệm của con người, chẳng hạn như não có những chức năng như thế nào.

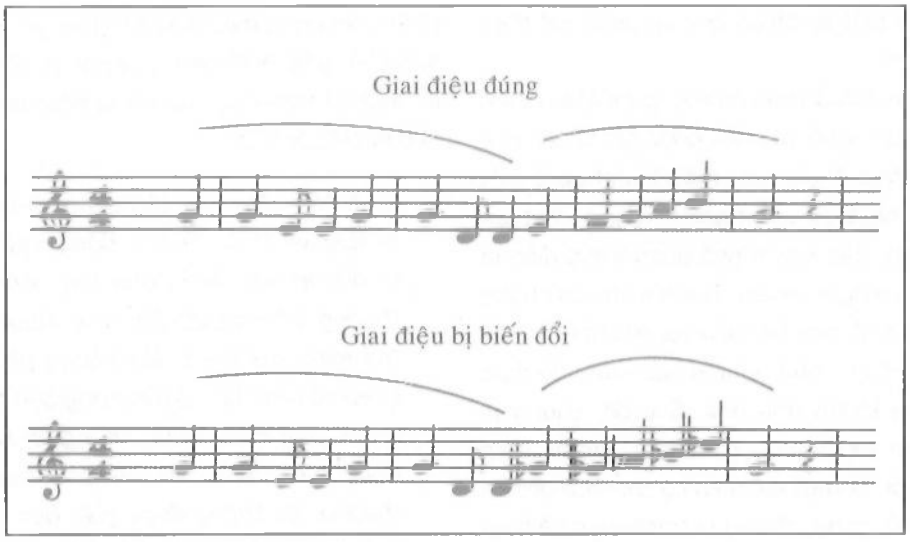
Hãy xem xét vấn đề hạnh phúc: làm thế nào một viễn cảnh tiến hóa có thể lý giải được khả năng chung của loài người là trải nghiệm niềm hạnh phúc? Buss (năm 2000) đã cho rằng một số giới hạn được đặt lên hạnh phúc của con người bởi "sự khác nhau giữa môi trường

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khả năng kế thừa sự cảm thụ âm nhạc

Hàng xóm của bạn có phàn nàn không khi bạn hát trong nhà tắm? Khả năng âm nhạc của bạn thể hiện ở mặt nào, khiếm khuyết ở mặt nào, sản phẩm di truyền của bạn được tạo ra ở điểm nào? Các nhà nghiên cứu cố gắng trả lời câu hỏi này về mặt cảm thụ âm nhạc – khả năng cảm nhận sự biến đổi của âm điệu (Drayma cùng những cộng sự, năm 2001). Hãy xem ví dụ ở Hình 3.4, ngay cả khi không thể hiểu được âm nhạc, bạn có thể thấy rằng các nốt nhạc ở phần cuối của một bản nhạc đã bị biến âm.

Trong thí nghiệm này, 136 cặp sinh đôi cùng trứng và 148 cặp sinh đôi khác trứng đã nghe 26 giai điệu ngắn và chỉ ra giai điệu nào đúng, giai điệu nào sai. Kết quả đối với các cặp song sinh cùng trứng - 26/26 đúng – với sự tương quan là 0,67%, giống nhau nhiều hơn, so với tương quan 0,44 % của nhóm song sinh khác trứng. Đánh giá này cho thấy phần lớn yếu tố di truyền thuộc về sự nhận thức.



HÌNH 3.4 - Sử dụng những giai điệu bị biến đổi để nghiên cứu sự kế thừa trong cảm thụ âm nhạc

Nếu nghe 2 giai điệu này, bạn có thể nói giai điệu nào đúng, giai điệu nào bị biến đổi hay không?

hiện đại và cổ xưa". Chẳng hạn, con người tiến hóa trong hoàn cảnh từng nhóm nhỏ, nhiều người ngày nay sống trong môi trường đô thị lớn, xung quanh họ hầu như là những người hoàn toàn xa lạ. Chúng ta có thể không còn những mối quan hệ gần gũi với nhóm cá thể ở chung một khu vực, những kiểu quan hệ có thể giúp chúng ta có sự trải nghiệm về một cuộc sống hạnh phúc hay không. Điều gì đã được thực hiện? Mặc dù không thể đảo ngược lại trào lưu của sự phát triển văn hóa vốn tạo nên những thay đổi này, bạn có thể cố gắng trung hòa những ảnh hưởng không tốt bằng cách củng cố sự gần gũi với các thành viên trong gia đình và bạn bè (Buss, 2000). Dẫn chứng này cho thấy sự trái ngược giữa sinh lý xã hội học (thường chú trọng đến loài người trong một môi trường cụ thể) và sự di truyền tập tính (chú trọng đến sự biến dị trong cấu trúc gen) đối với một loài. Trong phần còn lại của sách, chúng tôi sẽ đề cập đến một vài trường hợp mà ở đó triển vọng tiến hóa tỏa sáng kinh nghiệm của con người. Những ví dụ này liên quan đến sự lựa chọn bạn bè trong các mối quan hệ (Chương 11), đến sự biểu hiện tình cảm (Chương 12) và các kiểu giận dữ (Chương 17).

SINH HỌC VÀ HÀNH VI

Chúng ta hãy hướng sự chú ý đến những sản phẩm nổi bật của kiểu gen ở con người: hệ thống sinh học tạo nên hoạt động của toàn bộ suy nghĩ và hành động. Trước khi Darwin chuẩn bị cho hành trình của mình trên con tàu *Beagle* khá lâu, các nhà khoa học, các nhà triết học vẫn tranh cãi về vai trò của tiến trình tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Một nhân vật quan trọng trong lịch sử nghiên cứu trí tuệ là nhà triết học người Pháp René Descartes (1596-1650).

Vào thời điểm đó, Descartes đã đưa ra một ý tưởng mới mẻ và hết sức căn bản: cơ thể con người là một "cỗ máy động vật", có thể hiểu một cách khoa học là – bằng cách khám phá

những quy luật tự nhiên qua sự quan sát theo kinh nghiệm.

Các nhà nghiên cứu những quy luật tự nhiên ở cơ thể con người lúc này được gọi là các nhà *thần kinh học*. Ngày nay, **thần kinh học** là một trong những lĩnh vực nghiên cứu phát triển nhanh nhất. Các khám phá quan trọng diễn ra đều đặn đến ngạc nhiên. Tranh luận của chúng ta về thần kinh học bắt đầu với sự khái quát về kỹ năng mà các nhà nghiên cứu dùng để thúc đẩy những khám phá mới. Sau đó, chúng ta đưa ra một mô tả chung về cấu trúc hệ thần kinh, sau đó là một cái nhìn cụ thể hơn đối với bộ não, cuối cùng, chúng ta tranh luận về hoạt động của các tuyến nội tiết, một hệ thống kiểm soát sinh học thứ hai, hoạt động cùng với hệ thần kinh và não bộ.

◆ QUAN SÁT NÃO BỘ

Các nhà thần kinh học cố gắng hiểu não bộ hoạt động như thế nào ở một số cấp độ khác nhau – từ sự hoạt động của những cấu trúc lớn thấy được bằng mắt thường đến những lượng tế bào thần kinh chỉ thấy được trên kính hiển vi cực mạnh. Kỹ thuật mà các nhà nghiên cứu sử dụng phù hợp với mức độ các phân tích của họ. Ở đây, chúng ta tranh luận về các kỹ thuật được sử dụng thường xuyên để đưa các chức năng và hành vi vào những khu vực nhất định trên vỏ não.

Can thiệp vào não bộ

Một vài nghiên cứu trong thần kinh học liên quan trực tiếp đến việc can thiệp vào các cấu trúc trong não. Những phương pháp này xuất phát từ các câu chuyện về người quản đốc đường tàu, vào tháng 9 năm 1848, Phineas Gage đã gặp tai nạn. Trong vụ nổ này Phineas Gage bị bay mất một mảng đầu dài khoảng hơn hai mươi centimet. Cơ thể của Gage bị tổn thương nặng nề. Anh bị mất thị lực ở mắt trái, và vùng bên phải của khuôn mặt bị liệt một phần, nhưng tư thế, hoạt động và giọng nói của anh không hề bị tổn hại. Tuy nhiên, về mặt tâm lý, anh đã thay đổi, như trong báo cáo mà bác sĩ của anh đã viết:

> *Sự thăng bằng hay cân bằng, giữa khu vực tư duy và thiên hướng động vật của anh ta dường như đã bị phá hủy. Anh ta thất thường, bất cần, đôi khi có xu hướng buông thả (điều mà trước đây không phải là thói quen của anh ta), có tôn trọng bạn bè nhưng ít hơn, bất nhẫn trước những lời khuyên đi ngược lại ý thích của anh ta... Trước khi bị thương, dù không được giáo dục ở trường, anh ta có tâm tính ổn định và được tôn trọng, bởi mọi người biết anh ta là một nhà quản lý khôn ngoan, sắc sảo, rất nhiệt tình và kiên nhẫn trong xử lý tất cả những kế hoạch hoạt động. Trong trường hợp này, về cơ bản tâm lý của anh ta bị thay đổi, vì vậy, bạn bè và những người thân của anh ta quả quyết nói rằng "anh ta không còn là Gage nữa"* (Harrow, 1868, trang 339-340)

Chấn thương của Gage xảy ra vào thời điểm các nhà khoa học chỉ mới bắt đầu hình thành giả thiết về mối quan hệ giữa các chức năng của não và các hành vi phức tạp. Những thay đổi hành vi kéo theo sự đau nhức đáng kể trong não khiến bác sĩ của anh đưa ra giả thuyết về những vùng trong não bộ là dành cho các biểu hiện cá tính và hành vi có lý trí.

Vào thời gian Gage đang dần hồi phục sau chấn thương, Paul Broca đang nghiên cứu vai trò của não đối với ngôn ngữ. Nghiên cứu đầu tiên của ông trong lĩnh vực này liên quan đến cuộc giải phẫu tử thi của một người đàn ông, tên của ông ta từ duy nhất mà ông có thể gọi được, "Tan". Broca nhận thấy phần phía trước bên trái não của Tan bị tổn thương nặng nề. Phát hiện này đưa Broca đến nghiên cứu về bộ não của những người phải chịu đựng sự yếu kém về ngôn ngữ. Ở mỗi trường hợp,

công trình của Broca đều cho thấy những tổn thương giống nhau trên cùng một khu vực não, vùng mà ngày nay được gọi là vùng Broca. Bạn sẽ thấy, các nhà nghiên cứu thời nay vẫn cố gắng tạo dựng những mô hình về sự thay đổi hay suy yếu hành vi từ các tổn thương của não.

Tất nhiên, vấn đề nghiên cứu những bộ não bị tổn thương một cách tình cờ là các nhà nghiên cứu phải kiểm soát được khu vực và phạm vi tổn thương. Để có được hiểu biết sâu sắc về bộ não và quan hệ của nó với chức năng nhận thức và hành vi, các nhà khoa học cần các phương pháp cho phép họ cụ thể hóa một cách chính xác các mô não bị mất khả năng. Các nhà nghiên cứu đã phát triển rất nhiều kỹ thuật để khắc phục những **tổn thương**, định vị chính xác những vùng thương tổn của não. Ví dụ: họ có thể loại bỏ bằng cách phẫu thuật một vùng não nào đó và cắt những kết nối thần kinh ở các vùng đó hay phá hủy chúng thông qua các ứng dụng về sự tập trung nhiệt độ, độ lạnh hay điện. Bạn có thể đoán được, công trình thí nghiệm về những tổn thương vĩnh viễn được tiến hành bao quát đối với loài động vật không phải người (hãy nhớ lại tranh luận của chúng ta trong Chương 2, đó là những quy tắc trong nghiên cứu động vật ngày nay đã được giám sát ở mức cao nhất). Nhận thức của chúng ta về bộ não thay đổi một cách nhanh chóng, khi các nhà nghiên cứu đã so sánh nhiều lần và kết hợp với các kết quả của những thí nghiệm tổn thương trên các con vật có cơ thể đang phát triển từ những phát hiện lâm sàng về ảnh hưởng của tổn thương não đối với hành vi của con người.

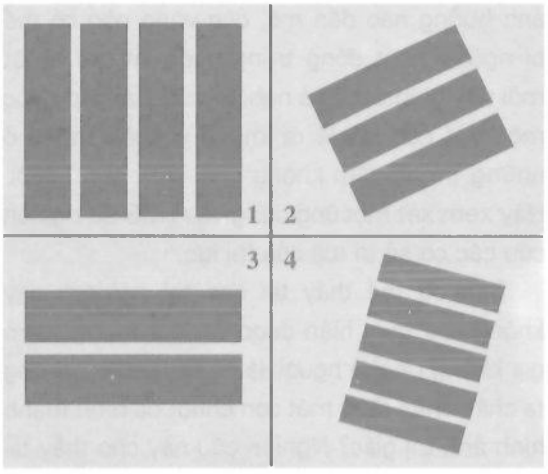
Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã phát triển **tiến trình kích thích từ trường liên tục qua sọ (rTMS)**, tiến trình này sử dụng các nhịp kích thích từ trường nhằm tạo ra những "thương tổn" ngược tức thời ở những người tham gia – mà không có một chút ảnh hưởng nào đến mô, các vùng não có thể bị ngừng hoạt động trong chốc lát. Kỹ thuật mới này giúp các nhà nghiên cứu giải đáp được một loạt câu hỏi lẽ ra không có câu trả lời ở những thí nghiệm không phải trên con người. Hãy xem xét một ứng dụng về rTMS để nghiên cứu các cơ sở trí tuệ của thị lực.

Bạn có thể thấy tại sao thí nghiệm này không thể thực hiện được với đối tượng tham gia không phải là người: làm thế nào mà chúng ta chắc chắn rằng một con chuột đã hình thành hình ảnh thị giác? Nghiên cứu này cho thấy tại

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Xác định vị trí thị lực trong não

Bạn hãy tập trung nhìn vào một vật thể trong môi trường xung quanh, có thể là một cái cây gần cửa sổ nhất. Giờ hãy mở mắt ra và hình thành trong đầu mình một hình ảnh tương tự vật đã nhìn. Điều gì xảy ra trong não của bạn khi thực hiện hai hoạt động này? Bạn nghĩ thế nào về một số khu vực như nhau trong não liên quan đến những hành động thực tế của nhận thức và trong hình ảnh tưởng tượng? Để trả lời câu hỏi này, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu những người tham gia ghi nhớ các hình ảnh với bốn phần (xem Hình 3.5), sau đó quan sát những hình ảnh đó bằng cách nhắm mắt lại (Kosslyn và những cộng sự, 1999). Nhiệm vụ của những người tham gia thí nghiệm là trả lời các câu hỏi, chẳng hạn, chiều dài hay chiều rộng tương ứng của các đường sọc trong bốn phần khác nhau. Nhiệm vụ này được đặt ra để những người tham gia bắt buộc phải hình thành những hình ảnh thị giác. Sau đó, các nhà nghiên cứu sử dụng rTMS để "gây tổn thương" các phần não của những người tham gia sử dụng thị giác bình thường (chúng ta sẽ thảo luận trong Chương 4). Trong mọi trường hợp, những người tham gia đưa ra các so sánh ở 4 vùng với mắt mở to, việc thực hiện bị gián đoạn liên tục. Phát hiện này đưa ra khẳng định là có các vùng não giống nhau cùng làm việc khi bạn nhìn vào một cái cây cũng như khi bạn hình thành một hình ảnh thị giác của một cái cây.



HÌNH 3.5 - Kiểm tra hình ảnh thị giác
Cố gắng ghi nhớ cả bốn hình vẽ này, cho đến khi bạn có thể hình thành khả năng nhận thức về cả bốn hình. Bây giờ hãy lấy tay che chúng lại. Hãy trả lời câu hỏi bằng việc tạo ra một hình ảnh thị giác: có phải những đường kẻ sọc ở hình 1 dài hơn ở hình 2 không? Nhìn vào hình để kiểm tra lại câu trả lời của bạn.

sao khả năng tạo những "thương tổn" ngược lại có tiềm năng lớn trong việc củng cố sự hiểu biết của chúng ta về việc não có chức năng như thế nào.

Trong các trường hợp khác, các nhà thần kinh học khám phá chức năng của các khu vực não bằng cách *kích thích* trực tiếp vào chúng. Chẳng hạn, vào giữa những năm 1950, lần đầu tiên Walter Hess đã sử dụng kích thích bằng điện nhằm thăm dò các cấu trúc nằm sâu trong não. Chẳng hạn, Hess đã đặt điện cực vào não con mèo đang di chuyển tự do. Bằng cách nhấn nút, ông có thể đưa một dòng điện nhỏ đến điểm của điện cực. Hess cẩn thận ghi chép lại các kết quả hành vi của việc kích thích 4.500 khu vực não trong gần 500 con mèo. Ông đã khám phá ra rằng, dựa vào các vị trí của điện cực, giấc ngủ, hứng thú tình dục, lo lắng hay sợ hãi có thể được khơi dậy bởi việc nhấn nút và bất ngờ tắt. Chẳng hạn, sự kích thích điện vào những khu vực nhất định trong não khiến một trong những con mèo dựng đứng lông giận dữ và lao vào một vật gần chúng.

Ghi nhận và hình dung hoạt động của não

Các nhà thần kinh học khác vạch ra các chức năng của não bằng cách dùng điện cực để ghi lại những hoạt động điện của não đối với sự kích thích của môi trường. Đầu ra dòng điện ở não được điều khiển ở những cấp độ chính xác khác nhau. Cụ thể là, các nhà nghiên cứu có thể đưa vào não các vi điện cực siêu nhạy cảm để ghi lại hoạt động điện của một tế bào não. Những ghi nhận như vậy có thể làm rõ sự thay đổi trong hoạt động của các tế bào trước các tác nhân kích thích trong môi trường.

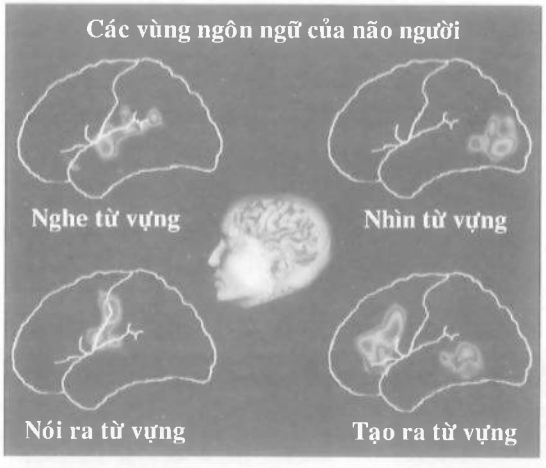
Đối với đối tượng là con người, các nhà nghiên cứu thường đặt một số điện cực trên bề mặt của da đầu để ghi lại được nhiều mô hình hoạt động điện được kết hợp. Những điện cực này cung cấp dữ liệu cho một **điện não đồ (EEG)**, hay một máy khuếch đại vạch ra các hoạt động não. Các máy điện não đồ có thể được sử dụng để nghiên cứu mối quan hệ giữa các hoạt động tâm lý và phản ứng của não. Ví dụ: trong một thí nghiệm, các đối tượng tham gia được yêu cầu quan sát một loạt các khuôn mặt và cho biết họ nghĩ mình có thể nhận ra mỗi khuôn mặt trong một yêu cầu ghi nhớ sau này hay không. Các máy điện não đồ cho thấy mô hình rõ ràng về hoạt động của não, ở thời điểm những người tham gia đưa ra đánh giá của mình, thực tế, vốn dự đoán các trường hợp mà những người tham gia sau này có thể nhận ra những khuôn mặt đó (Sommer và những người khác, 1995).

Hầu hết những bước cải tiến công nghệ lý thú trong nghiên cứu não là máy móc được phát triển, giúp các nhà giải phẫu thần kinh khám phá những bất thường của não, chẳng hạn như tổn thương gây ra do những cú đánh

hay bệnh tật. Các thiết bị này tạo ra những hình ảnh của não đang hoạt động mà không xâm phạm đến các quy trình hay làm ảnh hưởng đến các mô não.

Trong nghiên cứu chụp X quang – phát sáng positron, **chụp cắt lớp PET**, các đối tượng tiếp nhận với các chất phóng xạ khác nhau (nhưng an toàn), khi các chất này đến não, các tế bào não hoạt động sẽ giữ chúng lại. Các thiết bị ghi nhận bên ngoài xương sọ có thể khám phá ra phóng xạ được các tế bào hoạt động phát ra trong các hoạt động nhận thức hay hành vi khác nhau. Sau đó, thông tin này được đưa vào máy tính tạo một bức chân dung sống động về bộ não, chỉ ra nơi mà các kiểu hoạt động tâm lý thực tế đang diễn ra. (xem Hình 3.6)

Hình ảnh cộng hưởng từ (MRI), sử dụng các sóng vô tuyến để tạo ra những xung điện trong não. Khi những xung điện được chuyển sang các tần số khác, một số nguyên tử xếp thành hàng trong các khu vực có từ trường. Khi từ trường tắt, các nguyên tử hoạt động (cộng hưởng) như vị trí ban đầu. Các máy thu sóng đặc biệt phát hiện sự cộng hưởng và thông tin này được một máy tính tạo ra hình ảnh, vị trí của những nguyên tử khác nhau trong các khu vực của não. Nhìn vào những hình ảnh này, các nhà nghiên cứu có thể quan sát các cấu trúc não trong những tiến trình tâm lý.



HÌNH 3.6 – Nội soi cắt lớp PET về vùng hoạt động của não bộ

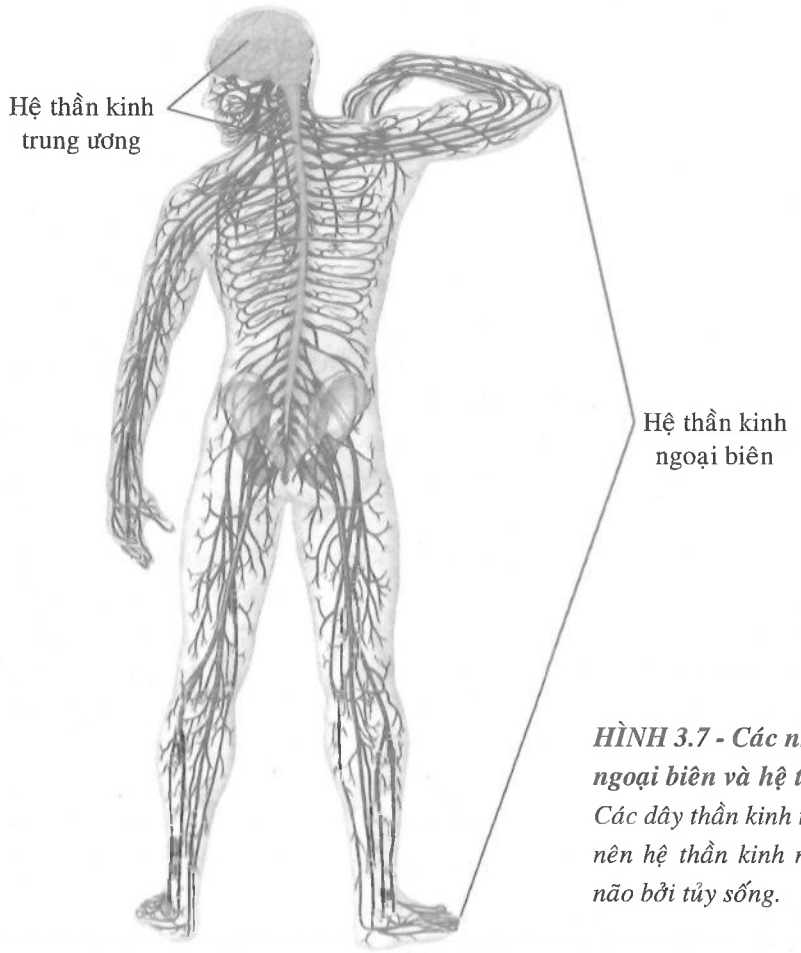
Nội soi cắt lớp cho thấy rằng những nhiệm vụ khác nhau kích thích hoạt động thần kinh ở những vùng khác biệt của bộ não.

MRI hữu dụng nhất trong việc đưa ra những hình ảnh rõ ràng, chi tiết các cuộc giải phẫu; chụp cắt lớp sẽ đưa ra những thông tin tốt hơn về chức năng. Một kỹ thuật mới hơn có tên gọi là **hình ảnh cộng hưởng từ chức năng**, hay **fMRI** kết hợp với một số tiện ích của cả hai kỹ thuật bằng cách phát hiện những thay đổi từ tính trong dòng máu đến tế bào trong não, fMRI có những kết luận chính xác hơn về cả cấu trúc và chức năng. Các nhà nghiên cứu bắt đầu sử dụng fMRI để phát hiện sự phân bố nhiệm vụ cho các khu vực trong não đảm nhiệm, và các chức năng nhận thức quan trọng, chẳng hạn như sự tập trung, nhận thức, ngôn ngữ và trí nhớ (Cabeza & Nyberg, 2000).

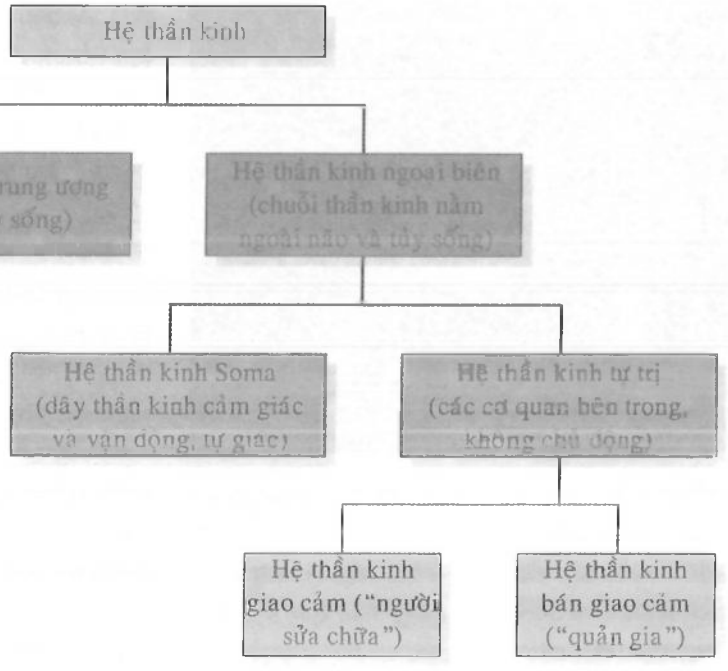
Hơn 300 năm trôi qua kể từ ngày Descartes ngồi trong căn phòng làm việc thắp nến suy ngẫm về bộ não; hơn 100 năm đã qua kể từ ngày Broca khám phá ra các khu vực của não dường như được liên kết với những chức năng cụ thể. Sau những phát triển này, nền văn hóa phát triển đã cung cấp kỹ thuật cần thiết cho các nhà thần kinh học để làm rõ một số bí mật trong bộ não của bạn. Phần còn lại của chương này sẽ cho thấy những điều bí mật đó.

◆ HỆ THẦN KINH

Hệ thần kinh được hàng tỷ tế bào thần kinh phân hóa cao hình thành, hay các *neuron thần kinh*, tạo thành não bộ và các dây thần kinh được tìm thấy ở khắp nơi trong cơ thể. Hệ thần kinh được chia thành hai phần chính: **hệ thần kinh trung ương (central nervous system – CSN)** và **hệ thần kinh ngoại biên (peripheral nervous system – PNS)**. Hệ thần kinh trung ương được tạo thành bởi các neuron trong não và tủy sống; hệ thần kinh ngoại biên được tạo



HÌNH 3.7 - Các nhánh của hệ thần kinh ngoại biên và hệ thần kinh trung ương
Các dây thần kinh thụ cảm và vận động tạo nên hệ thần kinh ngoại biên được nối với não bởi tủy sống.



HÌNH 3.8 - Sơ đồ thứ bậc của hệ thần kinh con người

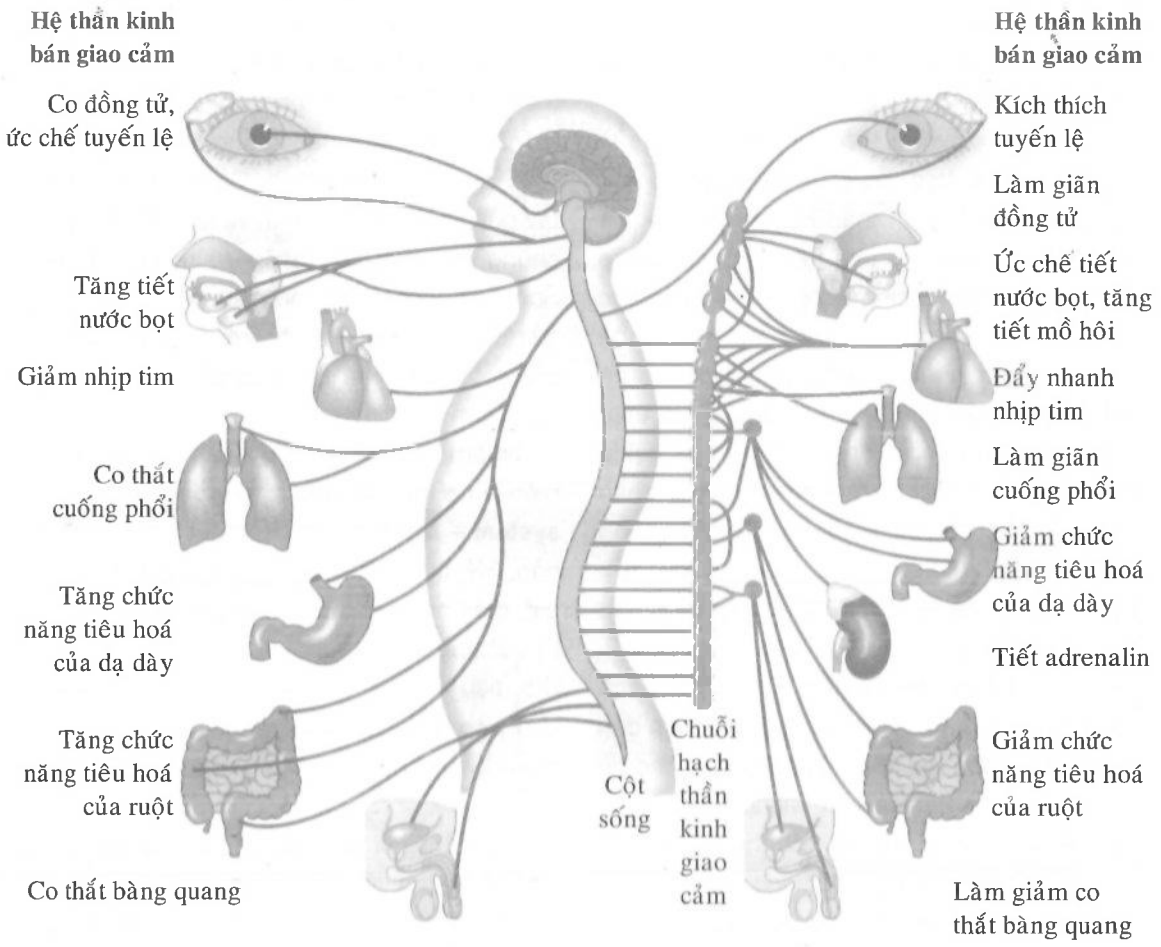
thành bởi các neuron hình thành nên các sợi thần kinh nối liền cơ quan thần kinh trung ương với cơ thể. Hình 3.7 và 3.8 cho thấy mối quan hệ giữa hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.

Công việc của hệ thần kinh trung ương là kết hợp và phối hợp các chức năng của cơ thể, xử lý tất cả thông tin thần kinh nhận được và gửi các lệnh đến các phần khác nhau của cơ thể. Hệ thần kinh trung ương gửi và nhận các thông tin thần kinh qua *tủy sống*, một dòng các tế bào thần kinh chính nối não bộ với hệ thần kinh ngoại biên. Bản thân đường dây thần kinh này nằm trong một cột rỗng, được gọi là **cột sống**. Các dây thần kinh tủy sống phân nhánh từ tủy sống giữa mỗi cặp đốt sống trong cột sống, cuối cùng nối với cơ quan thụ cảm trên khắp cơ thể và với những cơ bắp cũng như các tuyến. Tủy sống kết hợp các hoạt động bên trái, bên phải cơ thể và đảm nhiệm các hành động phản ứng nhanh mà không liên quan đến não. Ví dụ trước tác nhân gây đau đớn, cho dù là một bộ não nguyên vẹn không được thông báo về hành động như vậy, cơ thể vẫn có thể hoàn thành hành động mà không có những chỉ dẫn từ bên trên. Tổn thương các dây thần kinh tủy sống có thể dẫn đến bại liệt ở chân tay hoặc thân, có thể thấy ở những người bại liệt. Mức độ bại liệt phụ thuộc vào mức độ tổn thương gây ra đối với tủy sống; thương tổn càng cao sẽ gây nên bại liệt càng nặng

Cho dù nằm ở vị trí chỉ huy, nhưng hệ thần kinh trung ương lại biệt lập với mọi liên hệ trực tiếp với thế giới bên ngoài. Vai trò của hệ thần kinh ngoại biên là cung cấp cho hệ thần kinh trung ương thông tin từ cơ quan thụ cảm, chẳng hạn như những thông tin được nhận thấy từ mắt và tai, tiếp nhận sự chỉ huy từ não bộ đến các bộ phận trong cơ thể. Thực tế, hệ thần kinh ngoại biên được cấu thành bởi hai nhóm dây thần kinh (xem Hình 3.8). Nhóm thứ nhất là **hệ thần kinh Soma (somatic nervous system)** điều khiển hoạt động các cơ xương trong cơ thể. Ví dụ: Hãy tưởng tượng bạn đang đánh máy một bức thư. Chuyển động ngón tay của bạn trên bàn phím được kiểm soát bởi hệ thần kinh Soma. Khi bạn muốn diễn đạt điều gì, não bạn sẽ gửi lệnh xuống các ngón tay để bấm các phím nhất định. Cùng lúc, các ngón tay gửi trở lại não các vị trí và chuyển động của chúng. Nếu bạn đánh nhầm phím, hệ thần kinh Soma sẽ thông báo cho não, nơi sẽ đưa ra sự sửa đổi cần thiết, và chỉ trong một phần nhỏ của một giây, bạn sẽ khắc phục lỗi đó và gõ vào phím đúng.

Nhóm khác của cơ quan thần kinh ngoại biên là **hệ thần kinh tự trị (autonomic nervous system – ANS)** duy trì các hoạt động sống cơ bản. Hệ thần kinh này hoạt động liên tục 24 giờ, điều hành các chức năng trong cơ thể mà bạn không chủ động kiểm soát, chẳng hạn như thở, tiêu hóa và hứng thú. Hệ thần kinh tự trị làm việc ngay cả khi bạn ngủ, nó cũng duy trì hoạt động sống trong trạng thái gây mê và hôn mê kéo dài.

Hệ thần kinh tự trị đảm nhiệm hai vấn đề về tồn tại: những vấn đề liên quan đến mối đe dọa cơ thể và những vấn đề liên quan đến sự duy trì cơ thể. Để thực hiện các chức năng này, hệ thần kinh tự trị được chia nhỏ thành: hệ thần kinh giao cảm và hệ thần kinh bán giao cảm. Các phân nhánh này hoạt động nhằm hoàn thành nhiệm vụ của chúng. **Nhánh thần kinh giao cảm** phụ trách việc đáp trả các tình huống khẩn cấp; **nhánh thần kinh bán giao cảm** điều khiển các hoạt động hàng ngày của các chức năng bên trong cơ thể. Nhánh thần kinh giao cảm có thể được coi là một người thợ sửa chữa – trong tình huống khẩn cấp hay đầy áp lực, nó đánh thức các cấu trúc não trong việc "phản ứng hay nghe theo": Tiêu hóa gián đoạn, máu chảy từ các bộ phận bên trong đến các cơ, sự trao đổi không khí tăng và nhịp tim tăng. Sau khi nguy hiểm đã qua, hệ thần kinh bán giao



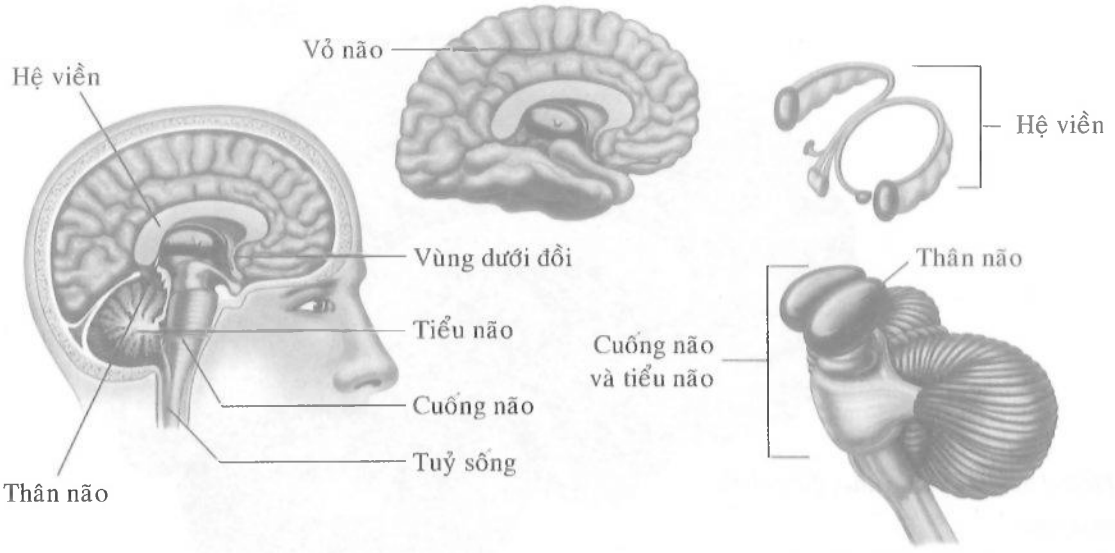
HÌNH 3.9 - Hệ thần kinh tự trị

Hệ thần kinh bán giao cảm điều hành các chu kỳ bên trong và tập tính hàng ngày, được thể hiện ở bên trái. Hệ thần kinh giao cảm điều hành các hoạt động, trong những trường hợp có áp lực, được thể hiện ở bên phải. Chú ý, trên đường của chúng đến não, các sợi thần kinh của hệ thần kinh giao cảm phân bố các dây thần kinh hay liên hệ với các hạch vốn là những kết cấu chuyên trách của các chuỗi neuron thần kinh.

cảm lại kiểm soát và chúng ta sẽ thấy bình tĩnh trở lại. Sự tiêu hóa phục hồi, nhịp tim đập chậm lại và hơi thở được điều hòa. Nhánh thần kinh bán giao cảm thực hiện các công việc hàng ngày không khẩn cấp trong cơ thể như: đào thải chất thải, bảo vệ hệ thống thị lực (qua nước mắt và sự co giãn đồng tử) và bảo vệ cân bằng năng lượng của cơ thể. Nhiệm vụ riêng biệt của hệ thần kinh giao cảm và bán giao cảm được minh họa ở hình 3.9.

◆ CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA NÃO

Não bộ là cấu trúc quan trọng nhất trong cơ quan thần kinh trung ương. Não của con người có ba tầng liên kết với nhau. Ở vùng sâu nhất của não là *cuống não*, là cấu trúc liên



HÌNH 3.10 - Cấu trúc não

Thành phần chính của não gồm có: cuống não, tiểu não, thân não và vỏ não, tất cả đều liên kết trong một cấu trúc phức tạp.

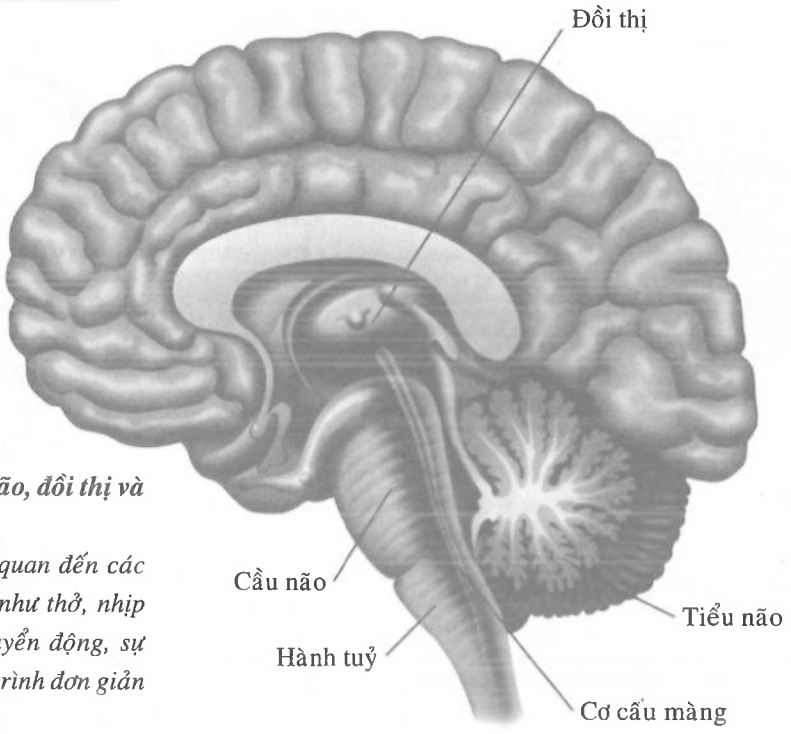
quan chính đến các tiến trình tự động như: nhịp tim, hơi thở, ăn uống và tiêu hóa. Bao quanh hạt nhân trung tâm này là *hệ viền,* liên quan đến các tiến trình thúc đẩy, tình cảm và trí nhớ. Bao xung quanh hai khu vực này là *não.* Trung tâm đời sống tinh thần con người nằm ở vị trí này. Não và lớp bề mặt của nó, *vỏ não* tích hợp thông tin cảm giác, kết hợp các cử động và hỗ trợ suy nghĩ cũng như tư duy trừu tượng (xem Hình 3.10). Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn về các chức năng của ba khu vực não chính, bắt đầu là cuống não, thân não và tiểu não.

Cuống não, thân não và tiểu não

Cuống não có ở tất cả các loài có xương sống gồm các cấu trúc điều khiển trạng thái bên trong của cơ thể (xem Hình 3.11). **Hành tủy**, nằm ở phần trên tủy sống, là trung tâm của việc thở, áp lực máu và nhịp tim. Do các tiến trình này cần thiết cho cuộc sống nên tổn thương đến hành tủy có thể gây nguy hiểm đến tính mạng. Các dây thần kinh ngược lên từ thân và xuôi xuống từ não gặp nhau tại hành tủy, điều này có nghĩa là phần bên trái của cơ thể được nối với bên phải của não và phần bên phải của cơ thể được nối với bên trái của não.

Ngay trên hành tủy là **cầu não** tạo đầu vào cho các cấu trúc trong cuống não và tiểu não (*pon* trong tiếng Latin có nghĩa là *cầu*). **Cơ cấu màng** là một mạng lưới dày đặc các tế bào thần kinh có vai trò như người canh gác cho bộ não. Nó thức tỉnh vỏ não đáp trả tác nhân kích thích mới và giữ não trong tình trạng tỉnh táo ngay cả khi ngủ. Những tổn thương hàng loạt trong khu vực này thường dẫn đến hôn mê. Cơ cấu màng có nhiều rãnh dài các sợi chạy đến đồi thị, chuyển các thông tin cảm giác nhận được đến khu vực thích hợp trên vỏ não, nơi thông tin được xử lý. Chẳng hạn, thân não tiếp nhận thông tin từ mắt rồi chuyển đến các khu vực vỏ não phụ trách về thị giác.

Từ lâu, các nhà thần kinh học biết rằng, **tiểu não** gắn liền với cuống não, kết hợp các chuyển động của cơ thể, kiểm soát các động



HÌNH 3.11 - Cuống não, đồi thị và tiểu não

Các cấu trúc này liên quan đến các quy trình sống cơ bản như thở, nhịp tim, sự hưng phấn, chuyển động, sự thăng bằng và các quy trình đơn giản của thông tin cảm giác.

tác và duy trì sự thăng bằng. Tổn thương đến tiểu não sẽ làm gián đoạn các chuyển động khác, khiến nó trở nên không phối hợp và trục trặc. Nghiên cứu gần đây hơn chỉ ra rằng tiểu não luôn đóng vai trò quan trọng trong khả năng học và thể hiện các chuỗi chuyển động của con người (Hazeltine & Ivry, 2002; Seidler và những cộng sự, 2002)

Hệ viền (limbic system)

Hệ viền điều chỉnh những hành vi có động lực, các trạng thái tình cảm và quá trình nhớ. Nó cũng điều hòa thân nhiệt, áp lực máu và lượng đường trong máu cũng như thể hiện các hoạt động hỗ trợ khác. Hệ bản tính bao gồm ba cấu trúc: thùy hải mã, hạch nhân não và vùng dưới đồi (xem Hình 3.12)

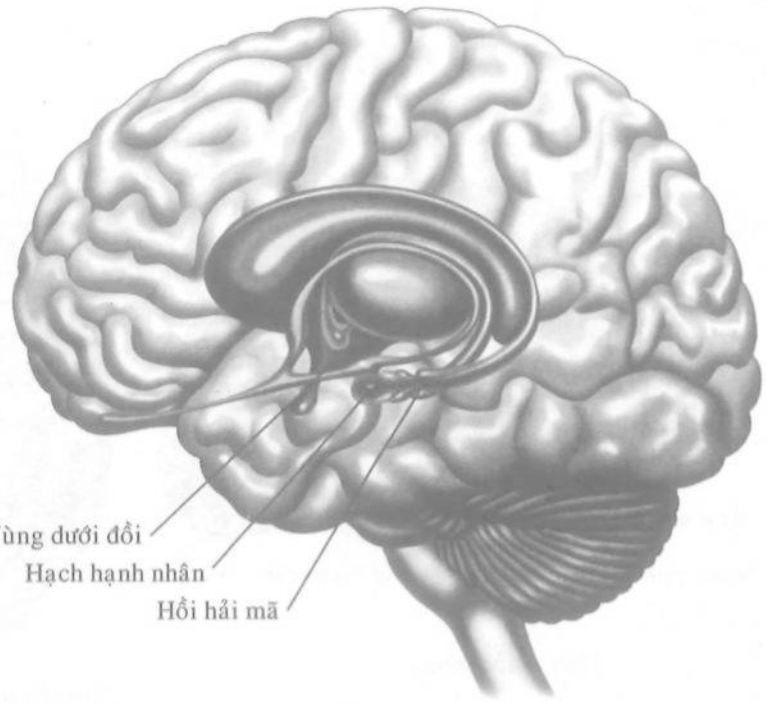
Hồi hải mã là bộ phận lớn nhất trong các cấu trúc của hệ viền, đóng vai trò quan trọng trong sự ghi nhận của trí nhớ. Nhiều bằng chứng lâm sàng đứng về phía kết luận này gồm những nghiên cứu đáng chú ý của một bệnh nhân, có thể là đề tài nổi tiếng nhất của tâm lý học.

Tuy nhiên, vẫn có thể có một số kiểu ký ức mới hình thành sau tổn thương ở hồi hải mã, bạn vẫn có thể học được một số hoạt động khác, nhưng không thể nhớ đã làm như vậy! Khi các nhà nghiên cứu tiếp tục tập trung sự chú ý vào hồi hải mã, họ đã đi đến sự hiểu biết chi tiết hơn về việc làm thế nào những vùng khác nhau trong cấu trúc này lại đóng vai trò

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Một số hậu quả do tổn thương ở hồi hải mã

Khi 27 tuổi, M.H trải qua một ca phẫu thuật nhằm cố gắng giảm mức độ và tính nghiêm trọng trong những cơn động kinh của mình. Trong ca phẫu thuật, các phần trong hồi hải mã được cắt bỏ. Kết quả là anh chỉ nhớ được quá khứ; khả năng ghi nhớ lâu dài những thông tin mới không còn. Sau ca phẫu thuật rất lâu, anh vẫn tiếp tục tin rằng anh đang sống ở năm 1953, năm thực hiện ca phẫu thuật.



HÌNH 3.12 - Hệ viền
Cấu trúc của hệ viền, chỉ có ở những động vật có vú, bao gồm những hành vi có động lực, các trạng thái tình cảm và quá trình nhớ.

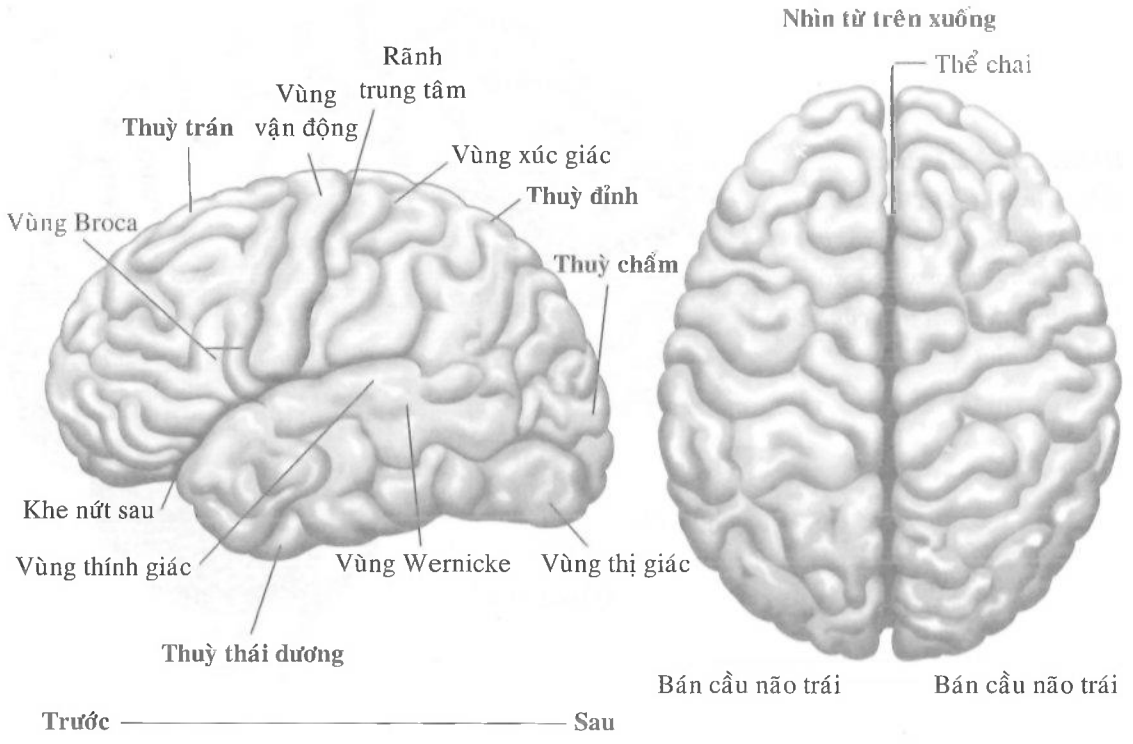
trong việc thu nhận những kiểu ký ức khác nhau (Zeineh và những cộng sự, 2003). Ở Chương 7, chúng ta sẽ quay lại các chức năng của hồi hải mã đối với việc có được ký ức.

Hạch hạnh nhân đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát tình cảm và thông tin về những ký ức tình cảm. Do có chức năng kiểm soát này nên những tổn thương ở khu vực hạch hạnh nhân có thể ảnh hưởng nhẹ đến những người có tâm hồn nghèo nàn khác (chúng ta sẽ thảo luận về các ca *phẫu thuật tâm lý* trong Chương 15). Tuy nhiên, tổn thương đến các vùng trong hạch hạnh nhân cũng làm tê liệt khả năng nhận biết những biểu hiện tình cảm trên nét mặt (Adolphs và những cộng sự, 1994). Những người bị tổn thương ở hạch nhân não hầu hết bị suy kém về biểu hiện tình cảm tiêu cực, đặc biệt là sự sợ hãi. Các nhà nghiên cứu đã đưa ra ý kiến rằng hạch hạnh nhân có thể đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc đạt được và sử dụng kiến thức của con người liên quan đến sự đe dọa và nguy hiểm. (Adolphs và những người khác, 1999).

Vùng dưới đồi là một trong những cấu trúc nhỏ nhất trong não nhưng lại đóng vai trò sống còn đối với các hoạt động quan trọng hàng ngày của bạn. Thực tế, nó được cấu tạo bởi một vài nhân, các bó neuron thần kinh nhỏ điều hành các hoạt động tâm sinh lý liên quan đến tập tính động cơ (gồm ăn uống, điều hòa thân nhiệt và hứng thú tình dục). Vùng dưới đồi duy trì sự cân bằng bên trong cơ thể, hay **cân bằng nội môi**. Khi dự trữ năng lượng của cơ thể thấp, vùng dưới đồi có nhiệm vụ kích thích cơ thể tìm thức ăn. Khi nhiệt độ cơ thể giảm, vùng dưới đồi làm co các mạch máu, hay tạo ra các hoạt động vô thức mà bạn vẫn thường biết đến như "run rẩy". Vùng dưới đồi cũng phải điều tiết các hoạt động của hệ nội tiết.

Não

Ở con người, não lớn hơn các bộ phận khác trong sọ, chiếm 2/3 toàn bộ hộp sọ. Nó có vai trò điều hành các chức năng tình cảm và nhận thức cao hơn của não. Phần ngoài của não được hàng tỉ tế bào trong một lớp dày khoảng



HÌNH 3.13 - Vỏ não

Mỗi bán cầu não có bốn thùy. Các chức năng giác quan và vận động khác nhau có liên quan đến những phần cụ thể của mỗi thùy.

2,54cm được gọi là **vỏ não** tạo thành. Não cũng được chia thành hai phần đối xứng là hai **bán cầu não** (chúng ta sẽ nói thêm về các bán cầu não trong phần sau của chương này). Hai bán cầu não được nối với nhau bằng một khối dày các sợi thần kinh, được gọi chung là **thể chai**. Con đường này gửi các thông điệp đi lại giữa hai bán cầu não.

Các nhà thần kinh học vẽ ra mỗi bán cầu, sử dụng hai mốc ranh giới quan trọng như những chỉ dẫn của họ. Một đường rãnh được gọi là *rãnh trung tâm*, xẻ dọc mỗi bán cầu não và một đường rãnh tương tự được gọi là *khe nứt sau* xẻ ngang mỗi bán cầu não (xem Hình 3.13). Những đường phân chia dọc ngang này giúp xác định 4 phần hay 4 thùy não ở mỗi bán cầu não. **Thùy trán** liên quan đến việc kiểm soát các hoạt động nhận thức và vận động, chẳng hạn như: lên kế hoạch, đưa ra quyết định và đặt mục tiêu, nằm ở trên khe nứt sau và trước rãnh trung tâm. Những tai nạn gây tổn hại đến thùy trán có thể để lại những hậu quả là hủy hoại hoạt động và tính cách của con người. Đây là vị trí của vết thương dẫn đến sự thay đổi lớn ở Phineas Gage (Damasio và những cộng sự, 1994). **Thùy đỉnh** chịu trách nhiệm về những cảm nhận của xúc giác, sự đau đớn và nhiệt độ, nằm phía sau rãnh trung tâm. **Thùy chẩm** là điểm đến cuối cùng cho các thông tin thị giác, nằm ở phía sau đầu. **Thùy thái dương** chịu trách nhiệm về các tiến trình nghe, nằm ở dưới khe nứt sau, hai bên mỗi bán cầu não.

Sẽ sai lầm khi nói rằng mỗi thùy có một chức năng riêng. Các cấu trúc trong não thực hiện nhiệm vụ của mình một cách thống nhất,

chúng kết hợp hài hòa với nhau. Cho dù bạn rửa bát, giải một phép tính hay nói chuyện với một người bạn, bộ não của bạn vẫn làm việc như một thể thống nhất, mỗi thùy hoạt động và kết hợp với những thùy khác. Tuy nhiên, các nhà thần kinh học có thể xác định các khu vực của bốn thùy não cần thiết cho mỗi chức năng riêng, chẳng hạn như: thị giác, thính giác, ngôn ngữ và trí nhớ. Khi chúng bị tổn thương, các chứng năng của chúng bị phá hủy hay hoàn toàn biến mất.

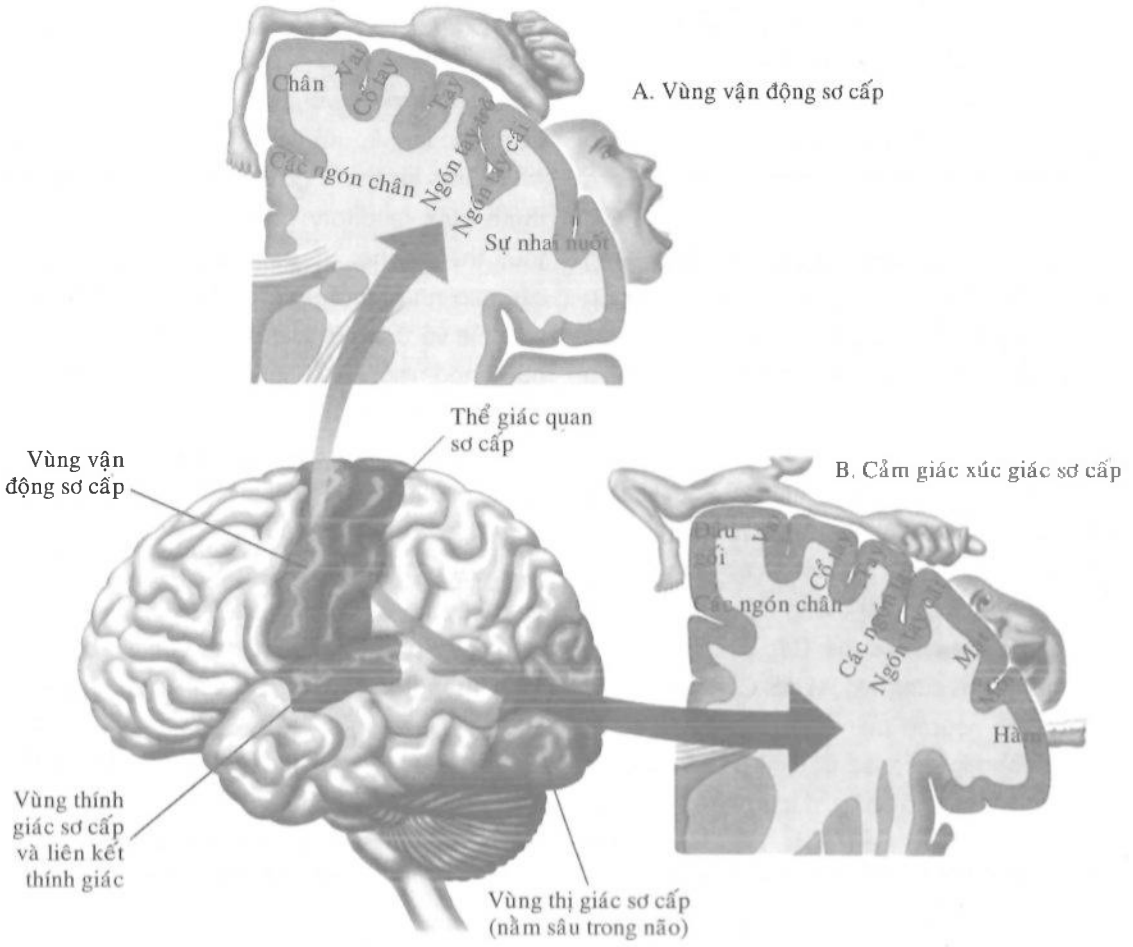
Hoạt động của các cơ tự động trong cơ thể, có hơn 600 cơ được kiểm soát bởi **vỏ não vận động** (motor cortex), nằm trước rãnh trung tâm ở thùy trán. Nên nhớ rằng các lệnh từ một bên của não được đưa thẳng đến các cơ nằm ở phần bên kia của cơ thể. Các cơ ở phần thấp hơn của cơ thể cũng vậy, ví dụ: Các ngón chân – được các neuron thần kinh ở phần trên của vỏ vận động kiểm soát. Các cơ ở chỗ cao hơn trong cơ thể như ở họng, được phần thấp hơn trong vỏ vận động kiểm soát. Như bạn có thể thấy ở Hình 3.14, các phần cao hơn trong cơ thể nhận được nhiều chỉ dẫn vận động cụ thể so với các phần thấp hơn. Thực tế, hai phần lớn nhất trên vỏ vận động dành cho các ngón tay – đặc biệt là ngón cái – và các cơ liên quan đến giọng nói. Những khu vực não lớn hơn phản ánh tầm quan trọng trong hoạt động của con người như cầm nắm các vật, sử dụng công cụ, ăn uống và nói.

Vỏ não giác quan (somatosensory cortex) nằm ở phía sau rãnh trung tâm và ở hai bên trái phải của thùy đỉnh. Bộ phận này của vỏ não xử lý thông tin về nhiệt độ, xúc giác, tình trạng cơ thể và sự đau đớn. Tương tự như vỏ não vận động (motor cortex), phần phía trên của vỏ não cảm giác (sensory cortex) liên quan đến các phần thấp hơn của cơ thể. Gần như toàn bộ phần vỏ cảm giác là dành cho môi, lưỡi, ngón tay cái và ngón tay trỏ - các phần khác của cơ thể cung cấp đầu vào của cảm giác quan trọng nhất (xem Hình 3.14). Và như vỏ não vận động (motor cortex), nửa bên phải thuộc cảm giác vận động liên hệ với phần bên trái của cơ thể và ngược lại.

Thông tin thính giác được xử lý ở **vỏ não thính giác** (auditory cortex), nằm ở trong hai thùy thái dương. Vỏ thính giác trong mỗi bán cầu não nhận thông tin từ *cả* hai tai. Một khu vực của vỏ thính giác liên quan đến việc tạo ra ngôn ngữ, một khu vực khác liên quan đến sự lĩnh hội ngôn ngữ. Đầu vào thị giác được xử lý ở phía sau não trong vùng **vỏ não thị giác** (visual cortex), nằm ở thùy chẩm. Ở đây, phần lớn nhất được dành cho đầu vào từ phần trung tâm của võng mạc, phía sau mắt, khu vực chuyển tải thông tin thị giác chi tiết nhất.

Không phải toàn bộ vỏ não là dành cho việc xử lý thông tin thuộc giác quan và ra lệnh cho các cơ hoạt động. Thực tế, phần lớn não liên quan đến việc *giải mã* và *kết hợp* thông tin. Các quá trình như dự trù và quyết định được cho là diễn ra ở **vỏ não liên tưởng** (association cortex). Các vùng liên kết được phân chia thành một số khu vực vỏ não – một vùng được đặt tên trong Hình 3.14. Vỏ não liên tưởng cho phép bạn chắp nối thông tin từ những hình thức cảm giác khác nhau nhằm vạch ra những phản ứng thích hợp đối với các tác nhân kích thích trong môi trường.

Những khu vực khác nhau trong vỏ não hoạt động thống nhất với nhau như thế nào? Ví dụ: Hãy xem những gì diễn ra trong não bạn khi bạn nói một từ được viết ra (xem Hình 3.15). Hãy tưởng tượng rằng nhà tâm lý học đưa cho bạn một mảnh giấy có từ *chocolate* được viết trên đó và yêu cầu bạn đọc to từ đó lên, tiến trình sinh lý liên quan đến hành động này phức tạp và tinh tế một cách đáng ngạc nhiên. Thần kinh học có thể chia hành vi ngôn ngữ của bạn thành những bước lớn. Trước tiên, những tác nhân kích thích thị giác (từ được viết *chocolate*) được phát hiện bởi

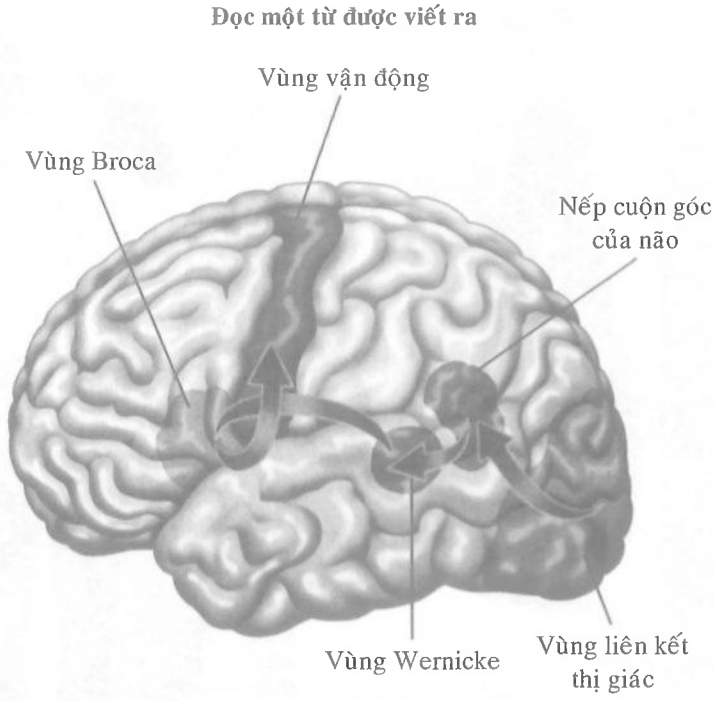


HÌNH 3.14 - Vỏ não giác quan và vỏ não vận động

Các phần khác nhau của cơ thể ít nhiều nhạy cảm với kích thích môi trường và sự kiểm soát của não bộ. Sự nhạy cảm ở những khu vực khác nhau trong cơ thể liên quan đến khoảng không gian trong vỏ não dành cho khu vực đó. Trong hình này, cơ thể được vẽ cho thấy kích cỡ các bộ phận của cơ thể liên quan đến không gian vỏ não dành cho chúng. Bộ phận của cơ thể trong hình vẽ càng lớn thì sự nhạy cảm trước kích thích của môi trường càng cao và sự kiểm soát của não bộ đối với những hoạt động càng nhiều.

các tế bào thần kinh trong võng mạc mắt của bạn, là nơi gửi những rung động thần kinh đến vỏ não thị giác (qua đồi thị). Sau đó, vỏ não thị giác gửi những rung động này đến một vùng phía sau của thùy thái dương (được gọi là nếp cuộn góc của não) nơi mã thị giác so sánh với mã âm thanh. Khi mã âm thanh phù hợp được xác định, nó lại được tiếp âm ở một vùng khác của vỏ não thính giác được gọi là *vùng Wernicke*, là nơi nó được giải mã và làm sáng tỏ: "A! Chocolate! Tôi thích có một chút vào lúc này". Các rung động thần kinh sau đó được gửi tới vùng Broca, nơi tiếp theo để gửi một thông điệp đến vỏ não vận động, kích thích môi, lưỡi và thanh quản phát âm ra từ *Chocolate*.

Rất nhiều nỗ lực thần kinh để tạo nên chỉ một từ. Giờ thì hãy tưởng tượng bạn yêu cầu



HÌNH 3.15 - Một từ được đọc như thế nào?

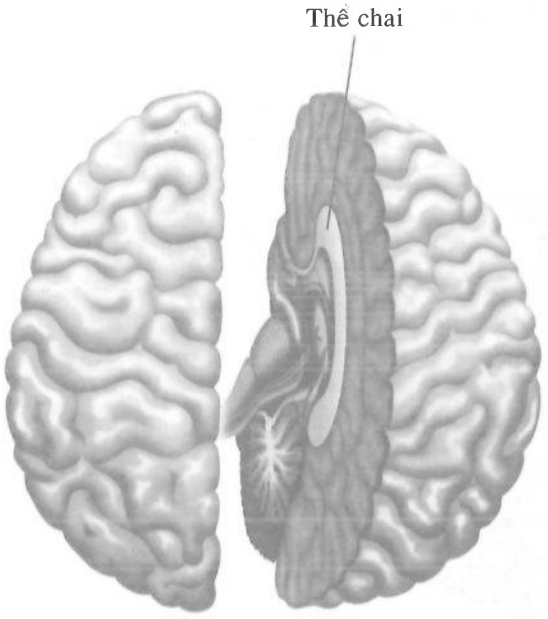
Những rung động thần kinh, đầy những thông tin về từ được viết ra, được võng mạc chuyển đến khu vực liên kết thị giác của vỏ não qua đồi thị. Vỏ não thị giác gửi những rung động thần kinh này đến một bộ phận ở phía sau thùy thái dương, các nếp cuộn góc của não, nơi mã thị lực so sánh với mã âm thanh (cách mà nó được phát âm). Khi mã âm thanh phù hợp được tìm thấy, nó được tiếp âm đến một vùng trên vỏ thính giác được gọi là vùng Wernicke. Ở đây nó được giải mã và làm sáng tỏ. Các rung động thần kinh được gửi tới khu vực Broca, nơi thông điệp được gửi đến vỏ vận động. Vỏ vận động đưa từ này đến miệng của bạn bằng cách kích thích môi, lưỡi và thanh quản hoạt động cùng lúc.

bộ não của mình làm bất cứ những gì khi bạn đọc to một cuốn sách hay một bản thông báo. Điều đáng ngạc nhiên là não của bạn đáp ứng không biết mệt mỏi và rất thông minh, chuyển tải hàng ngàn dấu hiệu trên giấy thành các mã thần kinh học, thông báo cho các khu vực khác trong não về điều đang diễn ra, cuối cùng, miệng bạn thốt ra các từ.

Đến đây, chúng ta đã thấy được nhiều cấu trúc quan trọng trong hệ thần kinh. Tuy nhiên, các cấu trúc trong hai bán cầu não còn có những vai trò khác trong các kiểu hành vi. Giờ chúng ta hãy chuyển sang xem xét sự khác nhau giữa hai bán cầu não.

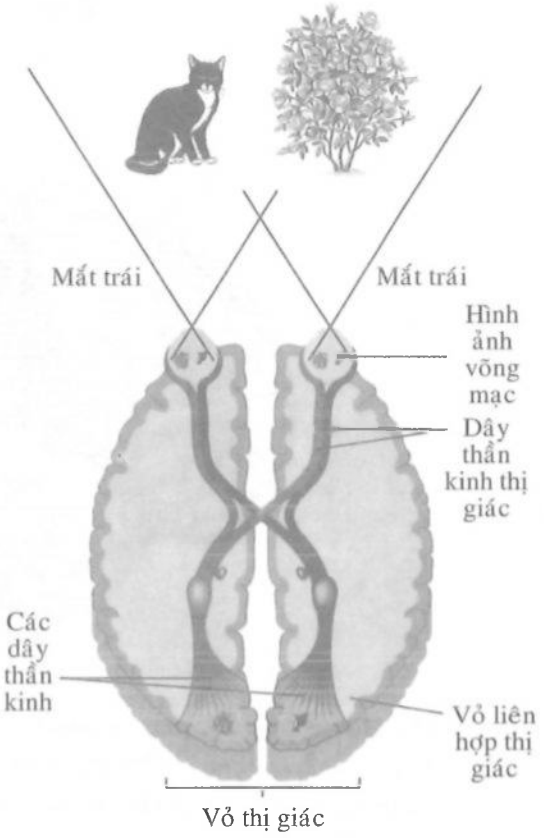
◆ SỰ CHUYÊN MÔN HÓA Ở BÁN CẦU NÃO

Thông tin nào đã khiến các nhà khoa học nghi ngờ rằng có sự khác biệt trong các chức năng của hai bán cầu não? Hãy nhớ lại thời điểm Paul Broca tiến hành giải phẫu tử thi của Tan, ông đã phát hiện ra những tổn thương ở bán cầu não trái. Tiếp tục với khám phá ban đầu của mình, ông đã nhận thấy các bệnh nhân có những biểu hiện giống nhau khi khả năng ngôn ngữ của họ bị phá vỡ – một dạng mà ngày nay được biết đến là *chứng mất ngôn ngữ* – cũng có tổn thương ở phần bên trái của não bộ. Tổn thương tương tự ở phần bên phải của não bộ lại



HÌNH 3.16 - Thể chai

Thể chai là một mạng lưới dày đặc các dây thần kinh chuyển thông tin giữa hai bán cầu não. Tách thể chai sẽ làm suy yếu tiến trình giao tiếp này.



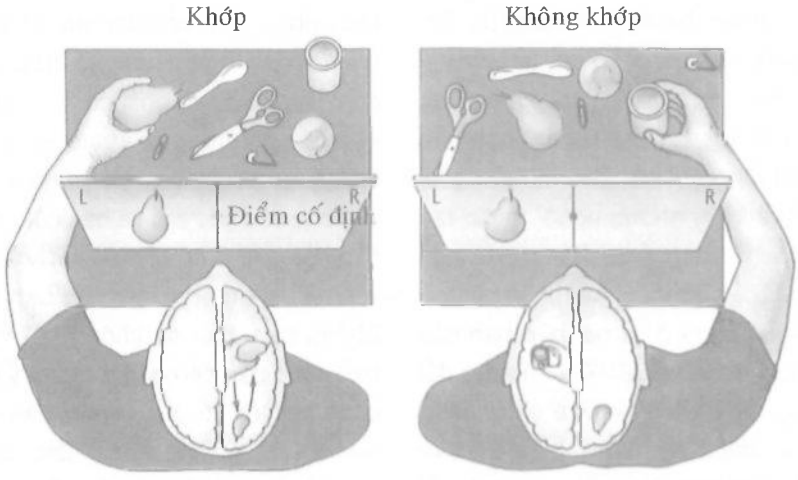
HÌNH 3.17 - Các dây thần kinh thông tin thị giác

Các dây thần kinh thông tin thị giác đến từ các phần phía trong của mỗi con mắt đi từ một bên vỏ não đến bên kia thể chai. Các dây thần kinh mang thông tin từ các phần bên ngoài không thể xuyên qua mỗi mắt. Việc tách thể chai ngăn cản thông tin được thể hiện một cách chọn lựa trong khu vực thị giác bên phải tiến vào bán cầu não trái, và thông tin ở khu vực thị giác bên trái không thể tiến vào bán cầu não phải.

không có những ảnh hưởng như vậy. Vậy vấn đề ở đây là gì?

Việc tình cờ khám phá ra sự khác nhau của bán cầu não trước tiên bắt đầu từ việc chữa trị chứng động kinh nặng mà ở đó các ca phẫu thuật tách bỏ thể chai – bó thần kinh khoảng 200 triệu dây chuyền tải thông tin đến và đi giữa hai bán cầu não (xem Hình 3.16). Mục đích của việc phẫu thuật này là nhằm ngăn cản độ hoạt động điện mạnh mẽ đi cùng với cơn động kinh qua lại giữa hai bán cầu não. Phẫu thuật này thường thành công và biểu hiện sau cùng của một bệnh nhân ở hầu hết các trường hợp là bình thường. Các bệnh nhân khi trải qua phẫu thuật kiểu này thường được gọi là các bệnh nhân *tách não.*

Trong thí nghiệm về khả năng của từng bán cầu não ở các bệnh nhân động kinh, Roger Sperry (1968) và Michael Gazzaniga (1970) đã tạo ra các tình huống cho phép thông tin thị giác được thể hiện một cách độc lập đối với mỗi bán cầu não. Phương pháp của Sperry và Gazzaniga dựa vào việc giải phẫu tuyến thị giác (xem Hình 3.17). Ở mỗi con mắt, *thông tin từ khu vực mắt phải* đi đến bán cầu não trái và *thông tin từ khu vực mắt trái* đi đến bán cầu não phải. Thông thường, thông tin đến từ hai bán cầu não nhanh chóng san sẻ qua thể chai. Nhưng bởi hai cách này đã được dùng đối cho



HÌNH 3.18 - Sự kết hợp giữa mắt và tay

Sự kết hợp giữa mắt và tay là bình thường, nếu một bệnh nhân tách não sử dụng tay trái để tìm và ghép một vật xuất hiện ở khu vực thị giác trái bởi cả hai đều được ghi lại ở bán cầu não phải. Tuy nhiên, khi được yêu cầu dùng tay phải để ghép một vật được nhìn thấy ở vùng thị giác trái, bệnh nhân đó không thể làm được, bởi các thông tin cảm giác từ tay phải đang tiến tới bán cầu não trái và không còn có mối liên hệ nào giữa hai bán cầu não. Ở đây chiếc cốc đã bị nhận nhầm khi ghép với quả lê.

những bệnh nhân tách não nên thông tin được thể hiện ở khu vực mắt phải hay trái, hay chỉ có thể tồn tại ở bán cầu trái hay phải (xem Hình 3.18).

Hầu hết giọng nói của con người được bán cầu não trái kiểm soát nên bán cầu não này có thể "nói lại" cho các nhà nghiên cứu trong khi bán cầu não phải không thể. Thông tin về bán cầu não phải có được nhờ đối chiếu nó với những việc làm bằng tay liên quan đến việc xác định, lắp đặt hay thu thập các đồ vật – những nhiệm vụ không đòi hỏi phải sử dụng đến lời nói. Hãy xem sự lý giải sau đây về một bệnh nhân tách não sử dụng nửa não bên trái của mình thay cho hoạt động của tay trái, hoạt động này đang được nửa não bên phải điều khiển.

Từ một loạt phương pháp nghiên cứu khác nhau bổ sung cho các nghiên cứu về tách não, chúng ta biết rằng, đối với con người, có nhiều chức năng liên quan đến ngôn ngữ được *định vị* tại bán cầu não trái. Một chức năng được gọi là định vị khi một bán cầu não đóng vai trò

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Hoạt động của hai bán cầu não

Một cảnh về tuyết xuất hiện trong bán cầu não phải và một bức tranh chiếc móng gà cùng lúc xuất hiện ở bán cầu não trái. Chủ thể đã chọn lựa, từ một loạt khách thể, những điều "phù hợp" với hai khung cảnh này. Tay phải bệnh nhân chỉ vào chiếc đầu gà và tay trái chỉ vào một cái xẻng. Bệnh nhân cho biết rằng cần chiếc xẻng để cạo sạch con gà (thay vì để xúc tuyết). Bởi não trái không biết được điều mà não phải trông thấy vì đã tách rời *thể chai*, điều cần giải thích là tại sao tay trái lại chỉ vào chiếc xẻng trong khi bức tranh duy nhất mà bán cầu não trái nhận thấy là một chiếc móng gà. Tuyến nhận thức của não trái đưa ra một nguyên tắc nhằm hiểu hành vi của những bộ phận khác trong cơ thể của nó (Gazzaniga, 1985).

chính trong việc hoàn thành chức năng đó. Lời nói – khả năng tạo ra ngôn ngữ nói trôi chảy – có thể là chức năng được định vị cao nhất trong tất cả các chức năng. Các nhà thần kinh học đã phát hiện ra rằng chỉ có 5% những người thuận tay phải và 15% những người thuận tay trái có lời nói được kiểm soát ở bán cầu não phải, trong khi 15% những người thuận tay trái có tiến trình nói diễn ra ở cả hai bên bán cầu não (Rasmussen & Milner, 1977). Vì vậy, đối với hầu hết mọi người, việc nói là chức năng của bán cầu não trái. Do đó, tổn thương ở bán cầu não trái thường làm cho nhiều người bị rối loạn chức năng nói. Điều thú vị là đối với những người sử dụng "ngôn ngữ ký hiệu" – là ngôn ngữ sử dụng hệ thống vị trí và chuyển động phức tạp của tay để chuyển tải ý nghĩa – sự tổn thương ở bán cầu não trái cũng tạo ra sự phá vỡ tương tự (Corina & Mc Burney, 2001; Hickok và những cộng sự, 2002). Vì thế, cái được định vị không phải là khả năng nói, mà hơn thế, là khả năng tạo ra những hệ quả của các cử chỉ – dù là bằng âm thanh hay bằng tay – mã hoá ý nghĩa giao tiếp.

Bạn không nên kết luận bán cầu não trái dù sao cũng "hơn" bán cầu não phải. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng đối với từng thông tin, mỗi bán cầu não có một "phong cách" xử lý khác nhau. Bán cầu não trái có khuynh hướng thiên về *phân tích* hơn: nó xử lý thông tin dần dần. Bán cầu não phải có khuynh hướng thiên về *phân tích tổng quát*: nó xử lý thông tin với hình thức bao trùm. Nó là hoạt động kết nối của bán cầu não trái và bán cầu não phải – mỗi bán cầu não có một kiểu xử lý thông tin riêng – làm cho kinh nghiệm của bạn thêm đầy đủ. Chẳng hạn, bạn sẽ không hề ngạc nhiên khi biết được bán cầu não trái chú ý chi tiết đúng, đóng vai trò cốt yếu trong hầu hết các cách giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, chức năng của bán cầu não phải trở nên rõ ràng hơn khi đòi hỏi các cách giải quyết sáng tạo – bán cầu não phải giúp những người gỡ rối làm những điều tra rộng hơn về trí nhớ mà những vấn đề này đòi hỏi (Bowden & Beeman, 1998). (Nếu bạn muốn bán cầu não phải của mình hoạt động, bạn có thể xem thử một số cách giải quyết vấn đề ở Chương 8).

Mặc dù các nhà nghiên cứu tự tin khẳng định về cách thức các chức năng được xác định ở não "bình thường", ở tất cả các mặt trong kinh nghiệm của con người có sự khác biệt giữa mỗi cá nhân. Khi giới thiệu về sự xác định giọng nói, chúng tôi cũng giới thiệu sự khác biệt cá nhân trước tiên trong chức năng não: ở những người thuận tay trái, giọng nói có vẻ bị quản lý

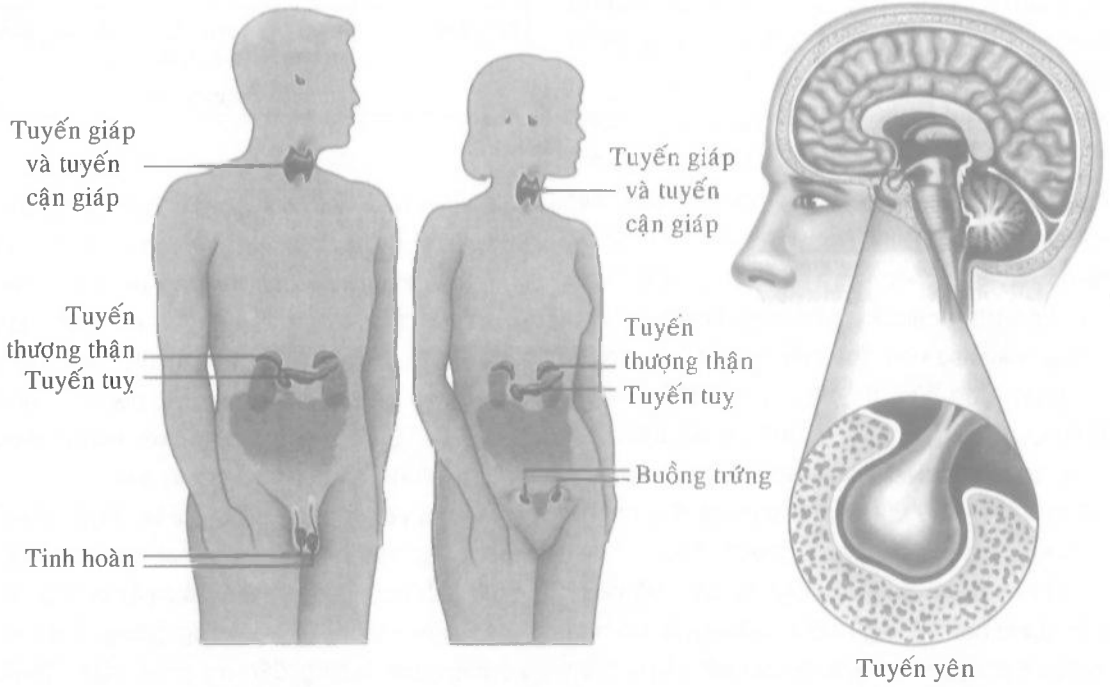
Các nghiên cứu về những người sử dụng ngôn ngữ ký hiệu đã ảnh hưởng đến niềm tin của các nhà nghiên cứu về chức năng bên trái hoặc bên phải của não như thế nào?

bởi bán cầu não phải hay xuất hiện cùng lúc ở hai bán cầu não. Một sự khác biệt khác có vẻ là vấn đề lớn đối với sự định vị của não, đó là giữa nam và nữ: có sự khác biệt chung trong cách não của nam và nữ thực hiện các chức năng (Breedlove, 1994; Kimura, 1999). Với kỹ thuật chụp não, ta dễ dàng nhận thấy sự khác nhau trong các khu vực ở não bộ của nam và nữ khi thực hiện các nhiệm vụ khác nhau. Chẳng hạn, một nhóm các nhà nghiên cứu đã sử dụng MRI để chứng minh rằng não của nam giới và nữ giới hoạt động khác nhau khi chúng đánh giá những âm thanh ngôn ngữ. Hoạt động của não nam giới được xác định trên quy mô lớn ở bán cầu não trái, trong khi đối với phụ nữ là ở cả hai bên (Shaywitz và những người khác,1995). Các kết quả như vậy đưa chúng ta quay lại với vấn đề *tự nhiên và nuôi dưỡng*. Phải chăng nam và nữ sinh ra với những bộ não khác nhau, hay kinh nghiệm sống làm thay đổi não của họ theo thời gian? Những kỹ thuật của các nhà thần kinh học ngày nay cho phép có được câu trả lời chính xác đối với câu hỏi này.

Đến đây, chúng ta đã xem xét lại nhiều cấu trúc quan trọng của hệ thần kinh. Giờ hãy tìm hiểu hệ nội tiết, một hệ thống của cơ thể có những chức năng kết hợp với hệ thần kinh để điều tiết các chức năng khác trong cơ thể.

◆ HỆ NỘI TIẾT

Kiểu gen của con người chỉ rõ hệ thống điều tiết phức tạp thứ hai, **hệ nội tiết**, nhằm bổ sung công việc cho hệ thần kinh. Hệ nội tiết là mạng lưới các tuyến sản xuất và tiết ra chất hóa học được gọi là các **hormon** trong máu (xem Hình 3.19). Các hormon quan trọng đối với hoạt động hàng ngày và còn quan trọng hơn một số các chất khác ở một số giai đoạn của cuộc đời



HÌNH 3.19 - Các tuyến nội tiết trong cơ thể đàn ông và phụ nữ

Tuyến yên mà chúng ta thấy trên hình vẽ bên phải là tuyến điều tiết chủ yếu của các tuyến được nói đến ở các hình vẽ bên trái. Tuyến yên nằm dưới sự kiểm soát của vùng dưới đồi, một bộ phận quan trọng trong hệ viền.

và trong nhiều trường hợp. Hormon ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể. Chúng khởi đầu, duy trì và kết thúc sự phát triển của các đặc điểm giới tính chủ yếu và thứ yếu; ảnh hưởng đến mức độ hứng thú và ý thức, đóng vai trò như nền tảng của sự thay đổi trạng thái và điều chỉnh sự trao đổi chất, mức độ cơ thể sử dụng năng lượng dự trữ. Hệ nội tiết làm tăng cường khả năng tồn tại của cơ thể bằng cách giúp cơ thể đấu tranh với bệnh tật và sự truyền nhiễm. Nó củng cố sự tồn tại của *loài* qua việc điều chỉnh hứng thú tình dục, sản xuất các tế bào sinh trưởng và tạo sữa cho những bà mẹ nuôi con. Vì vậy, bạn không thể tồn tại mà không có một hệ nội tiết hiệu quả.

Các tuyến nội tiết phản ứng với mức độ hóa học trong máu hay được kích thích bởi các hormon khác, hay bởi những rung động thần kinh từ não. Sau đó, các hormon được đưa vào máu và chuyển đến các tế bào ở xa có những cơ quan thụ cảm riêng; các hormon ảnh hưởng đến quá trình điều tiết hóa học của cơ thể ở những nơi được quyết định trước về mặt di truyền phù hợp với chúng. Trong việc tác động đến các mô hay bộ phận, ngoại trừ những mô hay bộ phận riêng biệt, các hormon điều tiết cả một tiến trình sinh hóa. Hệ thống liên lạc đa năng này cho phép kiểm soát từ từ và liên tục các tiến trình như duy trì lượng đường và calci trong máu, sự trao đổi chất hydrat cacbon và sự phát triển bình thường của cơ thể. Nhưng điều gì xảy ra trong khi bệnh? Hệ nội tiết cũng đưa adrenalin vào máu, adrenalin cung cấp năng lượng cho cơ thể để bạn có thể nhanh chóng phản ứng với những thách thức.

Như chúng tôi đã đề cập từ đầu, bộ phận não được gọi là *vùng dưới đồi* đóng vai trò như một hệ chuyển tiếp giữa hệ nội tiết và hệ thần kinh trung ương. Các tế bào chuyên môn hóa ở vùng dưới đồi nhận các thông điệp từ tế bào não khác, ra lệnh cho nó giải phóng một lượng hormon khác nhau đến tuyến yên, nơi chúng

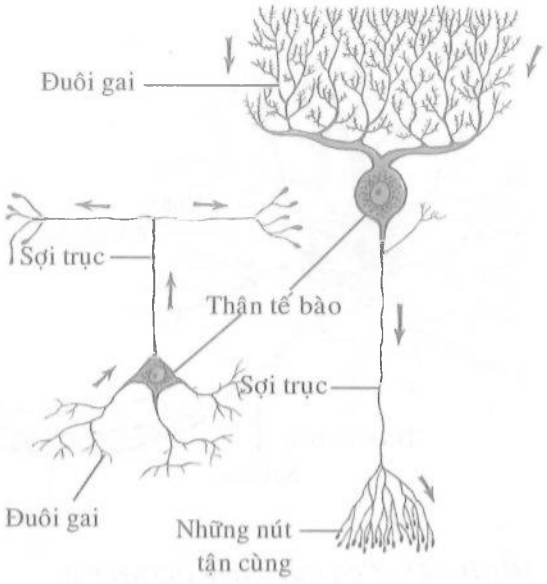
BẢNG 3.1 - Các tuyến nội tiết chính và những chức năng của các hormon mà chúng sản xuất ra

Các tuyến	Sản xuất các hormon điều chỉnh
Vùng dưới đồi	*Tiết ra các hormon tuyến yên*
Tuyến yên trước	*Tinh hoàn và buồng trứng* *Việc sản xuất ra sữa của vú* *Sự trao đổi chất* *Phản ứng lại sự căng thẳng*
Tuyến yên sau	*Bảo toàn nước* *Bài tiết sữa* *Sự co giãn tử cung*
Tuyến giáp	*Sự trao đổi chất* *Tăng trưởng và phát triển*
Tuyến cận giáp	*Mức độ calci*
Ruột	*Tiêu hóa*
Tuyến tụy	*Chuyển hóa glucose*
Tuyến thượng thận	*Chống lại những phản ứng*
Buồng trứng	*Phát triển đặc điểm giới tính nữ* *Sản xuất ra trứng*
Tinh hoàn	*Phát triển đặc điểm giới tính nam* *Sản xuất tinh dịch* *Ham muốn giới tính*

kích thích hay ngăn cản sự giải phóng của các hormon khác. Các hormon được một số khu vực khác nhau trên cơ thể tạo ra. Các "nhà máy" này tạo ra một loạt những hormon khác nhau, mỗi hormon lại điều tiết một tiến trình khác nhau trong cơ thể, như đã được chỉ ra ở Bảng 3.1. Chúng ta hãy xem xét những điều nổi bật nhất trong các tiến trình này.

Tuyến yên thường được gọi là "tuyến chủ" bởi nó tạo ra khoảng mười loại hormon khác nhau ảnh hưởng đến việc điều tiết của tất cả các tuyến nội tiết khác, cũng giống như một hormon ảnh hưởng đến sự phát triển. Thiếu hormon tăng trưởng này sẽ làm cho cơ thể còi cọc; kéo dài hậu quả cho đến khi trưởng thành. Ở nam giới, sự tiết ra của tuyến yên làm cho tinh hoàn tiết ra **kích thích tố sinh dục nam**

testosteron, kích thích việc sản sinh ra tinh trùng. Tuyến yên cũng liên quan đến sự phát triển của các đặc điểm giới tính thứ yếu, chẳng hạn như lông mặt, thay đổi giọng nói và trưởng thành về thể chất. Kích thích tố sinh dục nam thậm chí có thể còn làm tăng sự hung dữ và ham muốn tình dục. Ở nữ giới, hormon tuyến yên kích thích việc sản sinh ra **kích thích tố sinh dục nữ estrogen**, chất cần thiết cho phản ứng chuỗi hormon gây nên sự rụng trứng ở tử cung, tạo ra sự sinh sản ở nữ giới. Thuốc tránh thai hoạt động bằng cách ngăn chặn cơ chế của tuyến yên kiểm soát dòng hormon này, vì thế ngăn cản sự rụng trứng.



HÌNH 3.20 - Hai loại neuron chính
Ghi chú về sự khác nhau trong phân nhánh đuôi gai và hình dạng. Các mũi tên chỉ chiều thông tin được truyền đi. Cả hai tế bào đều thuộc loại neuron bên trong.

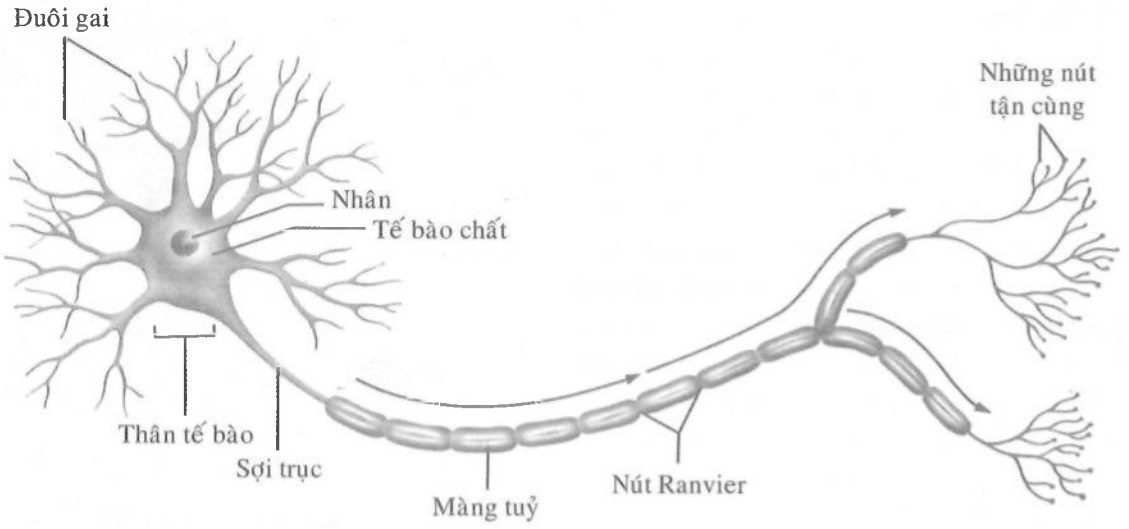
HOẠT ĐỘNG CỦA HỆ THẦN KINH

Một trong những mục tiêu chính ban đầu của các nhà sinh lý học là hiểu rõ hơn về hoạt động của hệ thần kinh. Các nhà thần kinh học hiện đại đã có những tiến bộ rõ rệt ở mục tiêu này, nhưng họ vẫn tiếp tục nghiên cứu vấn đề cụ thể hơn. Mục đích của chúng ta ở phần này là phân tích và hiểu được bằng cách nào mà thông tin sẵn có trong các giác quan của bạn được truyền đi qua cơ thể và não bộ bởi các rung động thần kinh? Chúng ta hãy bắt đầu thảo luận về những đặc tính của một đơn vị cơ bản trong hệ thần kinh, neuron.

◆ NEURON

Neuron là một tế bào được chuyên môn hóa để nhận, xử lý và chuyển tải thông tin tới các tế bào khác trong cơ thể. Các neuron được phân loại theo kích cỡ, hình dáng, cấu tạo hóa học và chức năng – hơn 200 loại neuron khác nhau được xác định trong não loài động vật có vú – nhưng tất cả các neuron đều có cấu trúc cơ bản như nhau (xem Hình 3.20). Có hơn 100 triệu đến 1 tỉ neuron thần kinh trong não bạn.

Các neuron đón nhận thông tin riêng ở một đầu và gửi thông điệp từ đầu khác. Thành phần của tế bào nhận các dấu hiệu đến một chuỗi các sợi phân nhánh được gọi là **đuôi gai**, từ thân tế bào trải ra ngoài. Nhiệm cụ căn bản của các đuôi gai là nhận kích thích từ các cơ quan thụ cảm hay các neuron khác. Thân tế bào, hay **thân**, gồm nhân tế bào và tế bào chất duy trì sự sống. Thân tế bào nhập thông tin về các kích thích nhận từ các đuôi gai (hay trong một số trường hợp nhận trực tiếp từ các neuron khác) và chuyển nó đến một sợi đơn và dài, gọi là **sợi trục**. Để đáp lại, sợi trục này chỉ đạo thông tin dọc theo thân nó, ở tủy sống, có thể dài vài centimet và ở não ngắn hơn 1 milimet. Ở đầu kia của các sợi trục là các cấu trúc phình ra như hình bóng điện được gọi là những **nút tận cùng**, qua đó neuron này có thể kích thích các tuyến, cơ hay các neuron khác ở gần. Nhìn chung, các neuron chỉ chuyển tải thông tin theo một hướng: từ các đuôi gai qua thân tế bào đến sợi trục rồi đến các nút tận cùng (xem Hình 3.21).



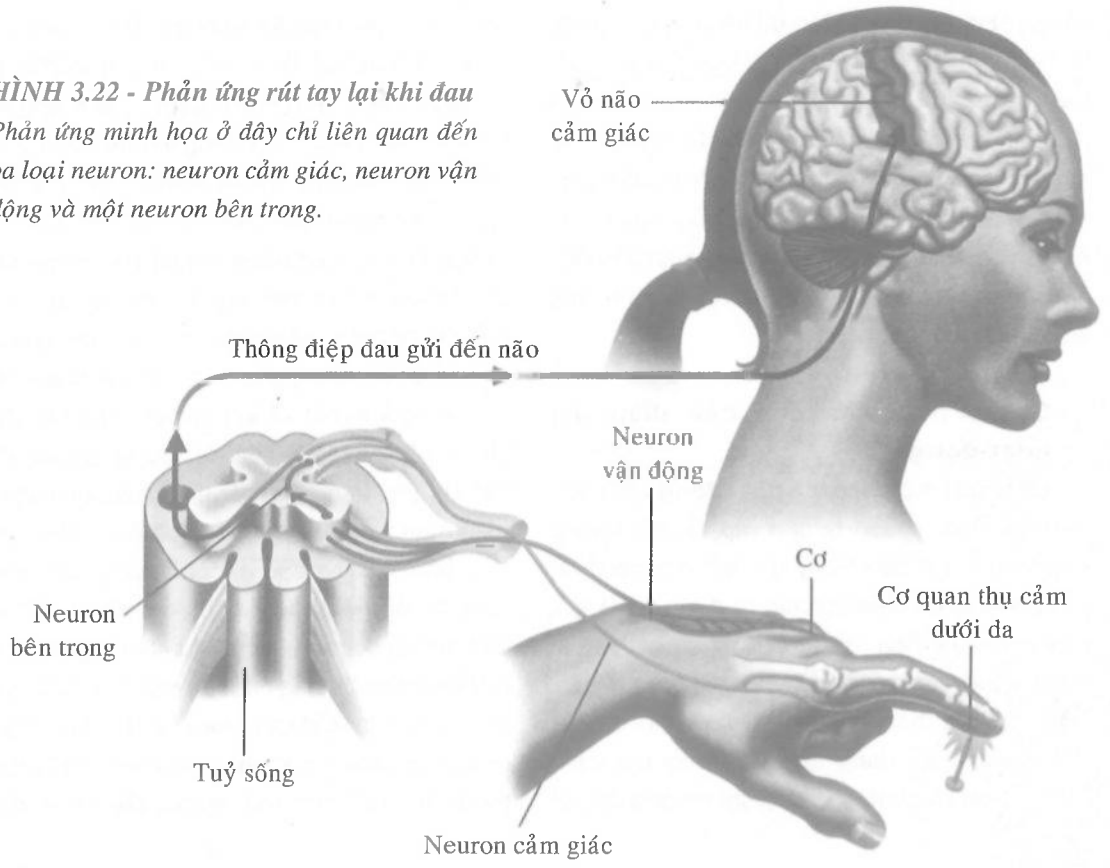
HÌNH 3.21 - Cấu trúc chính của neuron

Neuron nhận các rung động thần kinh qua đuôi gai, sau đó nó gửi những rung động thần kinh này qua sợi trục đến các nút tận cùng, nơi các tế bào vận chuyển được giải phóng nhằm kích thích các neuron khác.

Có ba lớp neuron chính. **Neuron cảm giác** chuyển thông điệp từ các tế bào thụ cảm *đến* hệ thần kinh trung ương. Các tế bào thụ cảm được chuyên môn hóa cao và rất nhạy cảm, ví dụ: Đối với ánh sáng, âm thanh và trạng thái của cơ thể. Các **neuron vận động** chuyển thông tin đi từ hệ thần kinh trung ương đến các cơ và các tuyến. Phần lớn các neuron trong não là các **neuron bên trong**, tiếp nhận thông tin từ các neuron cảm giác đến các neuron bên trong khác hay đến các neuron vận động. Đối với neuron vận động trong cơ thể, có tương đương khoảng 5.000 neuron trong mạng lưới trung gian lớn tạo nên hệ tính toán trong não.

Hãy xem một ví dụ về việc ba loại neuron này cùng nhau phản ứng lại sự đau đớn như thế nào (xem Hình 3.22). Khi các cơ quan thụ cảm phát hiện một vật thể nhọn gây đau trên bề mặt da bị kích thích, chúng gửi thông điệp qua các neuron cảm giác đến một neuron bên trong ở tủy sống. Neuron bên trong đáp trả bằng cách kích thích các neuron vận động, các neuron này lại kích thích các cơ ở khu vực thích hợp của cơ thể co lại trước vật gây đau. Chỉ *sau* khi hiệu ứng này của các nhân tố neuron xảy ra và cơ thể đã tránh xa tác nhân kích thích, não mới nhận thông tin về tình huống đó. Trong các trường hợp như vậy, khi mà sự sống phụ thuộc vào hành động mau lẹ, nhận thức của bạn về sự đau đớn thường xuất hiện sau khi bạn đã đối phó với nguy hiểm về mặt vật lý. Tất nhiên, sau đó thông tin về việc này sẽ được lưu trữ trong bộ nhớ của não để lần sau bạn sẽ tránh được tất cả các vật có khả năng gây nguy hiểm trước khi chúng làm bạn đau.

Rải rác giữa mạng lưới neuron thần kinh rộng lớn của não là số lượng nhiều gấp 5 đến 10 lần các **tế bào thần kinh đệm** (glia). Từ *glia* bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp, có nghĩa là *đầu mối*, các đầu mối này gợi ý về những nhiệm vụ chính được các tế bào thực hiện. Chúng giữ các neuron ở yên vị trí. Ở các đốt sống, các tế bào thần kinh đệm có một số chức năng quan trọng. Chức năng đầu tiên thực hiện đối với sự phát triển. Các tế bào thần kinh đệm chỉ dẫn các neuron mới sinh ra đến các khu vực thích hợp trong não. Chức năng thứ hai là quản lý nội bộ. Khi các neuron bị tổn thương và chết, các



HÌNH 3.22 - Phản ứng rút tay lại khi đau
Phản ứng minh họa ở đây chỉ liên quan đến ba loại neuron: neuron cảm giác, neuron vận động và một neuron bên trong.

tế bào thần kinh đệm ở khu vực đó sẽ nhân lên và làm sạch mô tế bào còn sót lại; chúng cũng có thể thu hút chuỗi neuron vận chuyển và các chất khác ở các khoảng trống giữa các neuron. Chức năng thứ ba là chức năng cách ly. Các tế bào thần kinh đệm tạo thành một lớp vỏ cách ly được gọi là một *màng tủy*, quanh một số kiểu sợi trục. Sự cách ly này làm tăng một cách đáng kể tốc độ dẫn truyền các dấu hiệu thần kinh. Chức năng thứ tư của các tế bào thần kinh đệm là ngăn cản các chất độc hại trong máu xâm nhập các tế bào mỏng manh trong não. Các tế bào thần kinh đệm được chuyên môn hóa, được gọi là các tế bào hình sao, tạo thành một *hàng rào máu não*; hình thành nên một vỏ bọc vững chắc xung quanh mạch máu trong não. Các chất không hòa tan trong mỡ không thấm qua được hàng rào này để vào não được. Cuối cùng, các nhà thần kinh học đã tin rằng hệ thống thần kinh hỗ trợ có thể đóng vai trò chủ động trong sự liên hệ thần kinh bằng cách ảnh hưởng đến sự tập trung của các ion trợ giúp cho việc truyền đi các rung động thần kinh (Fields & Stevens – Graham, 2002).

◆ NHỮNG ĐIỆN THẾ HOẠT ĐỘNG

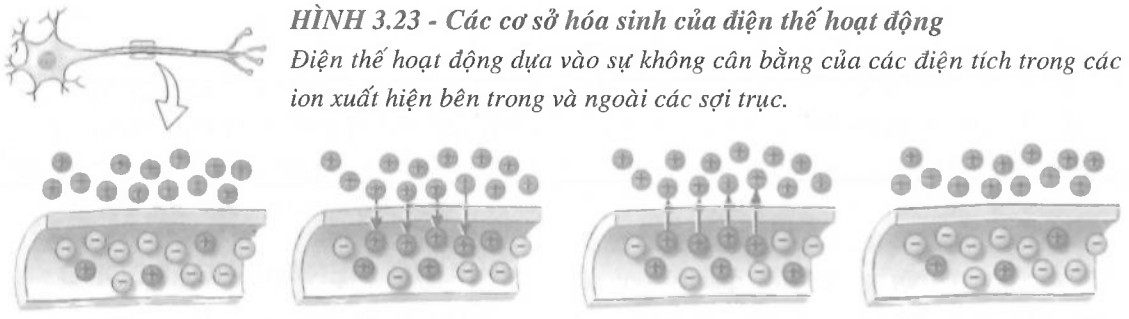
Chúng ta đã nói nhiều về các neuron "gửi thông điệp" hay "kích thích" lẫn nhau. Đã đến lúc mô tả rõ ràng các kiểu dấu hiệu hóa sinh được hệ thống thần kinh sử dụng nhằm xử lý và chuyển tải thông tin. Các dấu hiệu này là nền tảng cho những điều bạn biết, cảm thấy, ham muốn và tạo ra.

Vấn đề cơ bản được đặt ra với mỗi neuron là: nó có *cháy* – tạo ra một phản ứng – ở một thời gian nào đó? Nói cách khác là các neuron đưa ra quyết định này bằng cách kết hợp thông tin đến ở các đuôi gai và thân tế bào của chúng

và quyết định xem những dữ liệu được đưa vào là "kích thích" hay "không kích thích". Nói một cách chặt chẽ hơn, mỗi neuron sẽ nhận một sự cân bằng trong **kích thích** – cháy – và một **sự ngăn chặn** – không cháy – **nguồn vào**. Với các neuron, cấu trúc đúng của nguồn vào kích thích qua thời gian và không gian dẫn đến sản sinh một *điện thế hoạt động*, đó là những kích thích thần kinh.

Cơ sở hóa sinh của các điện thế hoạt động

Để lý giải một **điện thế hoạt động** vận hành như thế nào, chúng ta cần mô tả môi trường hóa sinh mà ở đó những liên kết neuron được các phân tử có điện tích tạo ra được gọi là *ion*, qua màng neuron, một lớp vỏ mỏng chia cắt môi trường bên trong và bên ngoài của tế bào. Hãy xem sợi thần kinh là một sợi mì ống chứa đầy nước muối đang trôi nổi trong bát canh mặn. Canh và chất lưu trong sợi mì ống đều có các ion -, các nguyên tử Natri (Na^+), Clor (Cl^-), Calci (Ca^+) và Kali (K^+) – đều có tích điện âm (-) và dương (+) (xem Hình 3.23). Lớp màng hay bề mặt của sợi mì ống đóng vai trò quan trọng trong việc giữ các thành phần trong hai chất lưu ở trạng thái cân bằng thích hợp. Khi một tế bào không hoạt động, hay ở *trạng thái tĩnh*, có các ion Natri ở bên ngoài. Lớp màng không phải là một rào chắn hoàn hảo; nó vẫn có một chút "rò rỉ", cho phép một số ion Natri chui vào trong khi một số ion Kali chui ra. Để khắc phục điều này, tạo hóa đã tạo ra các cơ chế vận chuyển trong lớp màng đẩy các ion Natri ra và hút các ion Kali vào. Thực hiện thành công việc bơm hút này sẽ giữ chất lỏng bên trong neuron với một điện áp âm khá nhẹ (70/1000 volt) tương đương với chất lưu bên ngoài. Điều này có nghĩa là chất lưu bên trong tế bào được *phân cực* tương đương với chất lưu bên ngoài tế bào. Sự phân cực nhẹ này được gọi là **điện thế tĩnh**. Nó tạo ra môi trường điện hóa, ở đó



HÌNH 3.23 - Các cơ sở hóa sinh của điện thế hoạt động

Điện thế hoạt động dựa vào sự không cân bằng của các điện tích trong các ion xuất hiện bên trong và ngoài các sợi trục.

Ở trạng thái tĩnh, các chất lưu xung quanh sợi trục tập trung cao các ion Natri có điện thế dương, trong khi chất lưu bên trong sợi trục này lại tập trung cao các ion Kali có điện thế âm. Điều này có nghĩa là các chất lưu trong tế bào bị phân cực tương đương với chất lưu bên ngoài, tạo nên điện thế tĩnh của neuron.

Khi một rung động thần kinh đến một đoạn của sợi trục, các ion Natri có điện thế dương tràn vào sợi trục. Dòng Natri tràn vào khiến các tế bào thần kinh bị khử cực. Rung động thần kinh này được truyền xuống sợi trục khi các khúc kế tiếp nhau bị khử cực.

Một khi các rung động thần kinh được truyền qua, các ion Natri chảy ngược lại ra khỏi sợi trục để khôi phục lại điện thế tĩnh.

Khi điện thế tĩnh được phục hồi, đoạn của sợi trục đã sẵn sàng truyền một rung động khác.

một tế bào thần kinh có thể tạo ra một điện thế hoạt động.

Tế bào thần kinh bắt đầu chuyển từ điện thế tĩnh sang điện thế hoạt động theo mô hình ức chế và kích thích đầu vào. Mỗi nguồn vào ảnh hưởng đến khả năng cân bằng của các ion từ trong ra ngoài, tế bào sẽ thay đổi. Chúng tạo ra những thay đổi trong chức năng của các **kênh ion** (ion channels), các khu vực kích thích của màng tế bào cho phép chọn lựa các ion chảy ra và chảy vào. Các nguồn vào ức chế khiến các kênh ion hoạt động mạnh hơn nhằm giữ phần bên trong các tế bào ở trạng thái điện tích âm – điều này sẽ giúp cho các tế bào khỏi bị kích thích. Các đầu vào kích thích các kênh ion phải để ion Natri chảy vào – điều này sẽ khiến các tế bào bị kích thích. Bởi các ion Natri có điện tích dương, sự tràn vào của chúng có thể làm thay đổi sự cân bằng tương đối của các điện tích âm và điện tích dương trên khắp màng tế bào. Khả năng hoạt động bắt đầu khi các đầu vào kích thích đủ mạnh tương đương với các đầu vào ức chế nhằm khử cực tế bào từ âm 70 triệu volt đến âm 55 triệu volt. Một lượng Natri vừa đủ tràn qua tế bào và ảnh hưởng đến thay đổi này.

Khi điện thế hoạt động bắt đầu, Natri tràn vào neuron. Kết quả là, phía bên trong của neuron trở thành dương tương đương với phía bên ngoài, có nghĩa là neuron này đã được khử cực hoàn toàn. Lúc này, tác dụng lan truyền sẽ đẩy điện thế hoạt động xuống sợi trục. Khu vực chính bên ngoài sự khử cực khiến các kênh ion trong vùng gần kề sợi trục mở ra và cho phép Natri tràn vào. Theo cách này, sự khử cực thành công – tín hiệu truyền xuống sợi trục (xem Hình 3.23).

Neuron trở lại trạng thái tĩnh phân cực ban đầu sau khi cháy như thế nào? Khi neuron bên trong dương, các rãnh cho phép Natri chảy vào trong đóng lại và các rãnh cho phép Kali chảy ra ngoài mở ra. Dòng chảy ra của các ion Kali khôi phục lại trạng thái điện tích âm của Kali. Bởi thế, ngay cả khi tín hiệu đã đến được đầu bên kia của sợi trục, các khu vực của tế bào có điện thế hoạt động được tạo ra đang trở lại với trạng thái cân bằng tĩnh của chúng, vì vậy, nó sẵn sàng cho sự kích thích tiếp theo.

Thuộc tính của điện thế hoạt động

Hoạt động hóa sinh, trong đó điện thế hoạt động được chuyển đổi tạo nên một số thuộc tính quan trọng. Điện thế hoạt động **tuân theo hoặc không tuân theo quy luật**: mức điện thế hoạt động không bị sự gia tăng cường độ kích thích ngoài mức độ ban đầu ảnh hưởng. Khi các đầu vào kích thích, tập trung lại để đạt tới mức độ ban đầu, một điện thế hoạt động tương đương được sinh ra. Nếu điểm ban đầu không đạt được, không có điện thế hoạt động xuất hiện. Kết quả phụ của thuộc tính hay không thuộc tính là mức điện thế hoạt động không giảm theo chiều dài của sợi trục. Theo cách này, điện thế hoạt động được cho là *tự truyền;* một khi đã bắt đầu, nó không cần các tác động bên ngoài để giữ nó luôn hoạt động. Nó tương tự như một ngòi nổ được châm trên quả pháo.

Các neuron khác dẫn truyền các điện thế hoạt động dọc theo sợi trục của chúng ở những tốc độ khác nhau, các tín hiệu di chuyển ở tốc độ nhanh nhất là 200m/giây, chậm nhất là 10cm/giây. Các sợi trục của neuron nhanh hơn được các ống tủy bao bọc chặt chẽ – gồm các tế bào đầu mối, như chúng ta đã lý giải – làm cho các phần neuron này tập hợp các ống ngắn thành một chuỗi. Các vết nứt nhỏ giữa các ống được gọi là các nút *Ranvier* (xem Hình 3.21). Trong các neuron có sợi trục tủy sống, điện thế hoạt động thực sự chạy dọc từ đốt này sang đốt khác – tiết kiệm thời gian và năng lượng cần thiết để mở và đóng các kênh ion ở mọi điểm trên sợi trục. Nếu vỏ tủy sống tổn thương sẽ làm chệch sự điều chỉnh chính xác điện thế hoạt động và gây nên những rắc

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

Giải thoát bộ não "đã bị phong bế"

Trên khắp thế giới, có khoảng 10.000 người có bộ não lanh lợi nhưng lại có cơ thể không hoạt động. Chẳng hạn, các bệnh nhân bị bệnh xơ cứng cột bên teo cơ (ALS) có các dây thần kinh kiểm soát hoạt động của tủy sống và não bộ bị hư hỏng đáng kể. Mặc dù khả năng suy nghĩ của những bệnh nhân này không thay đổi nhưng qua thời gian họ hầu như mất khả năng thực hiện bất cứ một cử động nào của cơ thể, vì vậy, họ mất khả năng giao tiếp với thế giới bên ngoài. Trong những năm qua, các nhà nghiên cứu đã tìm ra một loạt các kỹ thuật nhằm giúp nhiều người vượt qua căn bệnh *triệu chứng phong bế* (Kubler và những cộng sự, 2001; Wickelgren, 2003). Những kỹ thuật này lấy thông tin trực tiếp từ não của các bệnh nhân giúp họ cởi mở tâm trí. Chúng tôi sẽ mô tả hai cách chữa trị có triển vọng khôi phục được khả năng giao tiếp.

Một phương pháp do Emanuel Donchin và đồng nghiệp triển khai (Donchin và những cộng sự, 2000), lợi dụng thông tin sẵn có trên máy điện não đồ (EEGs). Nghiên cứu từ các máy điện não đồ cho thấy các kiểu sự kiện nhất định của thế giới xung quanh tạo nên những phản ứng khác nhau trên não. Chẳng hạn, khi bạn chứng kiến một loạt sự kiện thuộc hai loại, não bạn sản sinh ra phản ứng "khác lạ" – đây là kiểu phản ứng được gọi là *p300* – mỗi khi bạn chứng kiến một trường hợp tương đối hiếm gặp hơn. *Giao diện máy tính và não* do Donchin và những đồng nghiệp tạo ra cho phép bệnh nhân chọn các hàng ngang và cột dọc theo một dãy bằng cách tập trung sự chú ý của họ vào những sự kiện kỳ lạ. Hãy xem xét mô hình đơn giản trên hình vẽ. Ở hệ thống có cơ sở P300, các hàng ngang và cột dọc trong hình vẽ được làm rõ theo những trật tự bất kỳ trên một màn hình máy tính. Mọi người được hướng dẫn tập trung sự chú ý vào một đặc điểm mà họ thích, nhưng chỉ khi hàng ngang hay dọc xuất hiện được làm sáng lên. Bởi những trường hợp này ít – một ngoài sáu đặc điểm, bởi có sáu hàng dọc và sáu hàng ngang – sự chú ý trong những trường hợp đó tạo ra một P300. Máy tính phát hiện ra chỗ giao nhau của hàng ngang và cột dọc tương ứng để xác định đặc điểm chính xác mà mỗi người có trong đầu. Theo cách này, các bệnh nhân có thể chậm nhưng chắc chắn đưa ra được thông điệp của họ.

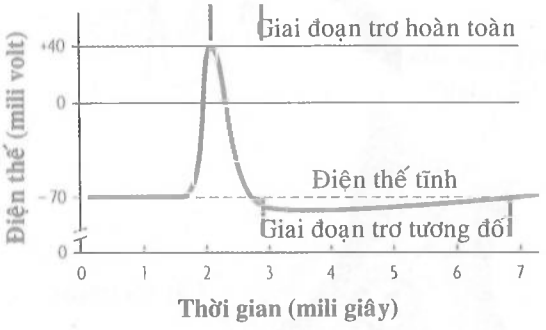
Phillip Kennedy và các đồng nghiệp (2000) đã phát hiện một giao diện máy tính não, ở đó các điện cực được cấy trực tiếp vào não bệnh nhân. Các điện cực dành cho giao diện được thiết kế đặc biệt để các mô thần kinh phát triển trong chân lỗ (hollow tips), tạo nên mối liên hệ mạnh mẽ và bền vững giữa các dây bên trong chúng. Một khi các mô thần kinh được nối với các điện cực, các bệnh nhân học

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X
Y	Z	1	2	3	4
5	6	7	8	9	Space

cách bật và tắt hoạt động của não từ điện cực, lần lượt, khả năng này cho phép họ di chuyển một con trỏ xung quanh một hình ảnh hiển thị trên màn hình máy tính. Chẳng hạn, một bệnh nhân tên là JR, người phải chịu một cú đánh rất mạnh, chỉ có thể sử dụng rất ít chức năng hoạt động vốn có – các chuyển động nhỏ của miệng, lưỡi, mắt và lông mày – để tạo dấu hiệu qua các điện cực. Sử dụng một hình minh họa tương tự trong hình vẽ, JR có thể chuyển tải được hết các thông điệp mà anh muốn chuyển đi. Một hình minh họa thứ hai trên máy tính cho anh ta những thông điệp được có từ trước (chẳng hạn: "Tôi thấy rất lạnh", "Tôi thấy rất nóng").

Cả hai kỹ thuật đi đầu này tạo cho bạn những ý tưởng vững vàng về các hoạt động bình thường của não người có thể được khai thác để giải thoát bộ não bị khóa chặt như thế nào.

rối nghiêm trọng. Bệnh đa xơ cứng (MS) là một triệu chứng rối loạn nổi bật do suy tủy gây ra. Nó có hai dấu hiệu biểu hiện là run rẩy và cuối cùng là tê liệt. Ở bệnh đa xơ cứng, các tế bào chuyên trách trong hệ miễn dịch của cơ thể tấn công các neuron tủy, phơi bày sợi trục và làm gián đoạn sự chuyển giao kỳ tiếp hợp thông thường (Joyce, 1990).



HÌNH 3.24 – Biểu đồ về sự thay đổi điện thế của neuron trong một điện thế hoạt động

Các ion Natri tiến vào neuron làm cho điện thế hoạt động của nó thay đổi không đáng kể từ cực âm, trong trạng thái bị phân cực, hay trạng thái tĩnh, sang cực dương không đáng kể trong quá trình khử cực. Khi neuron bị khử cực, nó tiến vào giai đoạn trơ ngắn, ở đó các kích thích mạnh hơn sẽ không tạo ra một điện thế hoạt động nào khác. Điện thế hoạt động khác chỉ có thể xuất hiện sau khi có sự cân bằng ion giữa bên trong và ngoài tế bào được khôi phục.

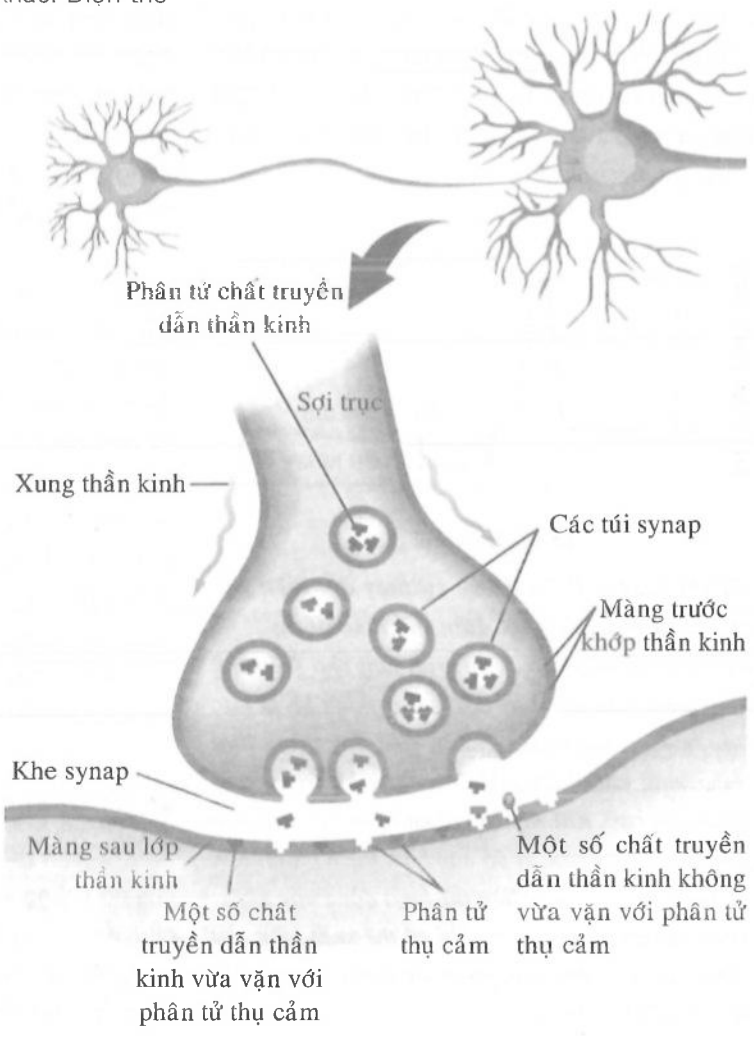
Sau khi điện thế hoạt động được chuyển xuống một khúc sợi trục, khu vực neuron đó bắt đầu **giai đoạn trơ** (cơ thể bị kích thích nhưng chưa kịp phản ứng – xem Hình 3.24). Trong *giai đoạn trơ hoàn toàn* đó, các kích thích mạnh hơn, dù tập trung nhiều như thế nào cũng không thể sinh ra một điện thế hoạt động khác; trong *giai đoạn trơ tương đối*, neuron sẽ kích thích chỉ để phản ứng lại những tác nhân kích thích mạnh hơn những tác nhân kích thích cần thiết thông thường. Có bao giờ bạn cố gắng xả bồn cầu trong khi nó đang bổ sung thêm nước không? Phải có một mức nước quy định nào đó để bồn cầu có thể được xả lại lần sau. Tương tự, để một neuron có thể tạo ra một điện thế hoạt động khác, bản thân nó phải tự "điều chỉnh" và chờ đợi kích thích tới ngưỡng của nó. Giai đoạn khó chịu phần nào đó để đảm bảo rằng điện thế hoạt động sẽ đi theo một hướng xuống sợi trục: nó không thể chuyển động ngược lại bởi các phần "trước đó" của sợi trục đang trong trạng thái chịu kích thích.

◆ SỰ DẪN TRUYỀN SYNAP

Khi điện thế hoạt động hoàn tất bước nhảy của nó xuống sợi trục đến nút tận cùng, nó phải chuyển thông tin của nó dọc theo neuron kế tiếp. Nhưng không có neuron nào chạm vào nhau: chúng gặp nhau tại một khớp thần kinh,

với một khoảng trống nhỏ giữa *màng trước khớp thần kinh* (nút tận cùng của neuron truyền tin) và *màng sau khớp thần kinh* (bề mặt của một đuôi gai hay thân của một neuron nhận thông tin). Khi điện thế hoạt động tiến đến nút tận cùng, trong khi chuyển động nó tạo nên một loạt các sự kiện được gọi là **sự dẫn truyền synap**, là nơi đón nhận thông tin từ một neuron này đến một neuron khác qua khoảng trống khớp thần kinh (xem Hình 3.25). Sự dẫn truyền synap bắt đầu khi điện thế hoạt động đến nút cuối cùng tạo nên các bọc tròn nhỏ, được gọi là các *túi synap*, di chuyển lên phía trước và ra sau của chúng đến màng trong của nút tận cùng. Trong mỗi túi là các **chất truyền dẫn thần kinh**, các chất hóa sinh kích thích các neuron khác. Điện thế hoạt động khiến các kênh ion mở ra để ion calci tiến đến nút tận cùng. Sự tràn vào của các ion calci tạo nên lỗ thủng trên các túi synap và giải phóng tất cả các chất truyền dẫn thần kinh có trong chúng. Khi các túi synap bị phá vỡ, các neuron truyền dẫn phân tán nhanh chóng qua *khe synap* đến màng sau khớp thần kinh. Để hoàn tất việc dẫn truyền synap, các chất truyền dẫn thần kinh bám vào các *phân tử thụ cảm* nằm ở màng sau khớp thần kinh.

Các chất truyền dẫn thần kinh sẽ nối các phân tử thụ cảm với hai điều kiện. Thứ nhất, không có các chất truyền dẫn thần kinh hay các chất hóa sinh nào có thể gắn vào phân tử thụ cảm. Thứ hai, kiểu chất truyền dẫn thần kinh phải phù hợp với kiểu phân tử thụ cảm – giống như chìa khóa phải vừa với lỗ khóa. Nếu cả hai trường hợp trên không được đáp ứng, chất truyền dẫn thần kinh sẽ không gắn vào phân tử thụ cảm. Điều này có nghĩa là nó sẽ không thể kích thích màng sau khớp nối thần kinh. Nếu chất truyền dẫn thần kinh được gắn vào phân tử thụ cảm, nó có thể cung cấp thông



HÌNH 3.25 - Sự chuyển giao kỳ tiếp hợp

Điện thế hoạt động trong neuron trước khớp thần kinh làm cho neuron truyền dẫn được phóng thích vào khe khớp thần kinh. Một khi đi qua khe này, chúng kích thích những phân tử thụ cảm bám vào màng của neuron sau khớp thần kinh. Các chất truyền dẫn thần kinh phức tạp có thể tồn tại trong tế bào.

tin "kích thích" hay "không kích thích" cho neuron kế tiếp này. Một khi chất truyền dẫn thần kinh hoàn thành nhiệm vụ, nó tách khỏi phân tử thụ cảm và quay trở lại khoảng trống kỳ tiếp hợp. Ở đó, nó vừa được phân hủy qua hoạt động của các enzym, vừa được hút vào nút cuối trước khớp nối thần kinh để nhanh chóng được sử dụng lại.

Dựa vào phân tử thụ cảm, chất truyền dẫn thần kinh vừa có tác dụng ngăn chặn vừa có tác dụng kích thích. Có nghĩa là, cùng một chất truyền dẫn thần kinh có thể kích thích ở một khe của khớp thần kinh và ngăn chặn ở một khe khác. Mỗi neuron kết hợp thông tin có được với khoảng 100 đến 10.000 neuron khác nhằm quyết định xem liệu nó có nên tạo ra điện thế hoạt động khác không. Đó là sự hòa quyện của hàng nghìn dữ liệu đầu vào ngăn cản và kích thích, cho phép tất cả hay chẳng có một điện thế hoạt động nào cung cấp cơ sở cho toàn bộ kinh nghiệm của con người.

Có thể bạn tự hỏi rằng: tại sao chúng tôi lại đưa bạn đi sâu vào tìm hiểu hệ thần kinh? Bởi đây là một tiến trình tâm lý, và tâm lý được cho là liên quan đến hành vi, suy nghĩ và tình cảm. Thực tế các khe khớp thần kinh là môi trường sinh học, ở đó tất cả những hoạt động này diễn ra. Nếu thay đổi hoạt động bình thường của khe khớp thần kinh, bạn sẽ thay đổi cách cư xử, suy nghĩ và cảm nhận của con người. Hiểu biết về chức năng của khe khớp thần kinh dẫn đến những bước tiến lớn trong hiểu biết chung về sự tiếp thu và trí nhớ, về cảm giác, các chứng rối loạn tâm lý, sự nghiện ngập và các công thức hóa học nói chung đối với sức khỏe tinh thần. Bạn sẽ sử dụng kiến thức mình có được ở chương này trong suốt cuốn sách.

◆ CÁC CHẤT TRUYỀN DẪN THẦN KINH VÀ CHỨC NĂNG CỦA CHÚNG

Hàng chục chất hóa học được biết đến hay được cho là có chức năng như các chất truyền dẫn trong não. Các chất truyền dẫn thần kinh được nghiên cứu đáp ứng được phần lớn các tiêu chí kỹ thuật. Mỗi chất truyền dẫn thần kinh được tạo ra trong nút cuối cùng của khe thần kinh và được giải phóng khi một điện thế hoạt động đi đến kỳ cuối cùng. Sự xuất hiện của các chất truyền dẫn thần kinh ở khe kỳ tiếp hợp tạo ra một phản ứng sinh học tại màng sau khớp thần kinh và nếu sự giải phóng của nó bị ngăn cản, sẽ không phản ứng tiếp theo nào diễn ra. Để bạn hiểu được những tác dụng của các chất truyền dẫn thần kinh khác nhau đối với sự điều khiển hành vi, chúng ta sẽ bàn luận một tập hợp các chất truyền dẫn thần kinh được cho là đóng vai trò quan trọng trong chức năng hàng ngày của não bộ. Cuộc trao đổi ngắn này sẽ giúp bạn hiểu được nhiều cách thức mà sự truyền dẫn thần kinh được tiến hành không như ý muốn.

Acetyltcholine[1]

Acetylcholine được tìm thấy cả ở hệ thần kinh ngoại biên và hệ thần kinh trung ương. Việc mất trí nhớ ở các bệnh nhân bị bệnh Alzheimer, một căn bệnh thoái hóa ngày càng phổ biến ở người già, được cho là do sự hư hỏng các neuron tiết ra chất acetylcholine gây ra. Acetylcholine cũng gây kích thích ở các điểm nối giữa các dây thần kinh và các cơ, nó khiến các cơ co lại. Một số các độc tố ảnh hưởng đến các hoạt động dẫn truyền synap của acetylcholine. Ví dụ: Độc

[1] *Acetylcholine là muối acetic acid của chất choline hữu cơ căn bản. Chất dẫn truyền thần kinh được phóng thích ra ở khớp nối của thần kinh đối giao cảm và ở chỗ nối thần kinh cơ. Sau khi tạo ra luồng kích thích thần kinh, acetylcholine nhanh chóng bị phân hủy bởi phân hóa tố cholinesterase. Atropin và curare làm liệt cơ do phong bế tác dụng acetylcholine tại màng cơ. Physostigmine kéo dài tác dụng của acetylcholine do nó phong bế phân hóa tố cholinesterase*

tố Botulinum, thường được tìm thấy trong thức ăn bảo quản sai quy cách, gây ngộ độc cho con người bằng cách ngăn cản sự giải phóng acetylcholine ở đường hô hấp. Sự ngộ độc này được gọi là *chứng ngộ độc thịt*, có thể gây tử vong do nghẹt thở. Nhựa độc Cura, một chất độc mà người da đỏ Amazon tẩm ở đầu các mũi tiêu, làm tê liệt cơ phổi bằng cách chiếm lĩnh các cơ quan thụ cảm acetylcholine quan trọng, ngăn cản các hoạt động bình thường của chất truyền dẫn.

Gaba[2]

GABA (acid gamma-aminobutyric) là chất truyền dẫn thần kinh ngăn chặn thông thường nhất trong não. GABA có thể được dùng như một người đưa tin ở 1/3 các khớp thần kinh trong não. Các neuron nhạy cảm với GABA đặc biệt tập trung ở các vùng não như đồi thị, vùng dưới đồi và thùy chẩm. GABA đóng vai trò quan trọng trong một số bệnh học tâm thần bằng cách ngăn cản hoạt động thần kinh; khi mức độ các chất truyền dẫn này trong não thấp, con người có thể sẽ trải qua hoạt động thần kinh phụ như các cảm giác lo lắng. Những rối loạn lo lắng thường được điều trị bằng các thuốc có chứa *benzodiazepine*: như *valium* hay *xanax*, làm tăng hoạt động của GABA (Ballenger, 1999). Các loại thuốc này không gắn trực tiếp vào thụ cảm quan của GABA. Thay vì thế, chúng cho phép GABA kết hợp hiệu quả hơn với các phân tử thụ cảm sau khớp thần kinh.

Dopamine[3], norepinephrine[4] và serotonin[5]

Catecholamine là một lớp chất hóa học gồm hai chất truyền dẫn thần kinh quan trọng, *dopamine* và *norepinephrine*. Cả hai đều có vai trò nổi bật trong các chứng rối loạn tâm lý như rối loạn tâm tính và bệnh tâm thần phân liệt. Norepinephrine có liên quan đến một số kiểu suy nhược: các loại thuốc làm tăng mức độ chất truyền dẫn thần kinh của não làm cho tâm trạng phấn chấn và giảm bớt sự suy nhược. Ngược lại, mức độ dopamine cao hơn bình thường được tìm thấy ở những bệnh nhân bị tâm thần phân liệt. Như bạn mong muốn, cách điều trị những người bị chứng rối loạn này là cho họ uống thuốc làm tăng các mức độ dopamine của não. Trong những ngày đầu sử dụng liệu pháp thuốc, một vấn đề lý thú nhưng không may nảy sinh. Các liều thuốc cao được sử dụng điều trị bệnh tâm thần phân liệt giảm các triệu chứng của bệnh, có sự rối loạn xảy ra và cuối cùng không tránh khỏi liên quan đến sự phá hủy chức năng vận động (bệnh Parkinson phát sinh to nguyên nhân các neuron có sự hỏng hóc tạo ra hầu hết lượng dopamine trong

---

[2] *Gaba: Một acid amin thấy trong hệ thần kinh trung ương, đặc biệt trong não. Acid amin này hoạt động ở đây như một chất ức chế dẫn truyền thần kinh.*

[3] *Dopamine: Một loại catecholamine có nguồn gốc từ dopa là một chất trung gian trong việc tổng hợp noradrenaline. Dopamine thấy dưới nồng độ cao trong tuyến thượng thận và trong não, trong nhân đuôi và có thể hoạt động như chất dẫn truyền thần kinh.*

[4] *Norepinephrine: Một hormon có liên hệ mật thiết với adrenaline và có tác động tương tự, do tuyến thượng thận tiết ra, và cũng do các nút thần kinh giao cảm phóng thích như một chất dẫn truyền thần kinh. Norepinephrine có rất nhiều tác động như làm co các mạch máu nhỏ dẫn đến tăng huyết áp, làm tăng các dòng máu chảy qua các động mạch vành và làm chậm nhịp tim, tăng tốc độ và độ sâu hô hấp, làm giãn các cơ trơn trong thành ruột.*

[5] *Serotonin: Một hợp chất phân bố rộng trong các mô, đặc biệt trong tiểu cầu máu, thành ruột và hệ thần kinh. Serotonin được cho là có vai trò trong sự viêm, tương tự như vai trò của histamin, và cũng có thể hoạt động như một chất dẫn truyền thần kinh, đặc biệt liên quan đến tiến trình ngủ.*

não.) Phát hiện này dẫn đến việc nghiên cứu củng cố liệu pháp thuốc đối với bệnh tâm thần phân liệt và tập trung nghiên cứu vào các loại thuốc có thể được sử dụng trong việc điều trị bệnh Parkinson.

Tất cả các neuron tạo ra *serotonin* nằm ở cuống não, liên quan đến sự hưng phấn và nhiều chu trình tự động. Thuốc gây ảo giác LSD (lysergic acid diethylamide) tạo ra những hiệu quả bằng cách ngăn chặn hiệu quả của các neuron serotonin. Các neuron serotonin này thường ngăn chặn các neuron khác, nhưng hạn chế sử dụng bởi thuốc gây ảo giác tạo ra cảm giác kỳ lạ và mạnh mẽ, có thể tồn tại trong nhiều giờ. Nhiều loại thuốc chống suy nhược như Prozac nâng cao hoạt động của serotonin bằng cách ngăn cản nó rời khỏi khe khớp thần kinh (Barondes, 1994).

Các endorphin[6]

Các *endorphin* là nhóm các chất hóa học thường được phân loại như các chất điều chỉnh neuron. **Chất điều chỉnh neuron** là chất thay đổi hay điều chỉnh các hoạt động của neuron sau khớp thần kinh. Các endorphin (viết tắt của từ *endogenous morphine*) đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát các tập tính cảm xúc (lo lắng, sợ hãi, căng thẳng, thoải mái) và sự đau đớn – các loại thuốc như opium và morphine kết hợp với các khu vực thụ cảm cùng loại trong não. Các endorphin được gọi là "những chìa khóa lên thiên đàng" bởi các thành phần kiểm soát sự khoái lạc và đau đớn của chúng. Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu khả năng mà các endorphin có được tác dụng giảm đau như thuật châm cứu và thuốc trấn an (Murray, 1995). Những thí nghiệm như vậy dựa vào chất *naloxone*, tác dụng duy nhất của nó được biết đến là ngăn cản morphine và endorphin kết hợp với các cơ quan thụ cảm. Bất cứ tiến trình nào làm giảm đau bằng cách kích thích sự giải phóng các endorphin đều trở nên vô hiệu khi naloxone được đưa vào. Với một mũi tiêm naloxone, việc châm cứu và trấn an thực sự mất tác dụng – cho thấy rằng, endorphin thường giúp chúng hoạt động.

Các nhà nghiên cứu cũng chứng minh rằng các chất khí như *carbone monoxide* và *nitric oxide* có thể hoạt động như chất truyền dẫn thần kinh (Barinaga, 1993). Điều ngạc nhiên nhất về chất truyền dẫn thần kinh mới này là chúng tấn công vào các khả năng về chuyển giao kỳ tiếp hợp. Thay vì kết hợp với các phân tử thụ cảm, như với các chất truyền dẫn thần kinh khác mà chúng tôi đã đề cập đến, những chất truyền dẫn thể khí này lại truyền trực tiếp qua màng ngoài tế bào thụ cảm. Khám phá bất ngờ này làm tăng thêm ấn tượng của bạn vì bộ não có nhiều điều bí mật vẫn chưa được khám phá.

◆ TÍNH MỀM DẺO VÀ SỰ HÌNH THÀNH NEURON: NHỮNG BỘ NÃO BIẾN ĐỔI

Lúc này, bạn đã có được ý tưởng cơ bản về hoạt động hệ thần kinh: lúc nào cũng vậy, hàng triệu neuron đang liên lạc với nhau để làm những việc cần thiết cho cơ thể và tâm hồn bạn. Tuy nhiên, điều khiến cho bộ não trở nên thú vị hơn là kết quả của sự liên lạc đó của các neuron: bản thân não thay đổi liên tục. Bạn có muốn dừng lại chốc lát để thay đổi não của mình không? Hãy lật lại các trang trước và nhớ lại định nghĩa về *điện thế hoạt động*. Nếu bạn hiểu được định nghĩa đó, hay bất kỳ thông tin nào khác – bạn đã tạo ra sự điều chỉnh trong não của mình. Các nhà nghiên cứu cho rằng những thay đổi trong hoạt động của não là sự

---

[6] *Endorphin: Một trong số các hợp chất hoá học tương tự như encephalin có tự nhiên trong não và có tính giảm đau như thuốc phiện. Các endorphin có nguồn gốc từ một chất trong tuyến yên gọi là beta-lipotrophin, chúng được cho rằng có liên quan đến việc kiểm soát các tuyến nội tiết.*

mềm dẻo. Nhiều nghiên cứu về thần kinh học tập trung vào cơ sở vật lý của tính **mềm dẻo**. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu xem xét sự hiểu biết bắt nguồn từ thông tin của các khớp thần kinh hay từ những thay đổi trong việc truyền tin giữa các khớp thần kinh hiện có như thế nào (Baudry và những cộng sự,1999).

Bởi sự mềm dẻo của não phụ thuộc vào kinh nghiệm sống nên bạn sẽ không ngạc nhiên khi nhận ra nghiên cứu bộ não cho thấy ảnh hưởng của các hoạt động và môi trường xung quanh khác nhau. Một loạt các nghiên cứu kinh điển được Mark Rosenzweig và những đồng nghiệp thực hiện cho thấy kết quả như sau: những con chuột được nuôi trong môi trường bị bỏ đói và những con chuột được nuôi trong môi trường đầy đủ (xem lại, Rosenzweig, 1996, 1999b). Trong môi trường bị bỏ đói, những con chuột được nhốt trong lồng, trong môi trường đầy đủ, chúng sống trong một chiếc lồng lớn cùng với những con chuột khác và đồ chơi được thay đổi hàng ngày. Sau một thời gian từ vài ngày đến vài tháng, những người làm thí nghiệm xem xét não của các con chuột. Kết quả thật ấn tượng. Vỏ não trung bình của chuột sống trong môi trường đầy đủ nặng và dày hơn – những thuộc tính tích cực – so với của những con sống trong môi trường bị bỏ đói. Những khác biệt có thể nhận thấy ngay cả khi những con chuột được sống trong môi trường đầy đủ dù chỉ trong vài ngày.

Với kỹ thuật chụp ảnh não, người ta có thể đo được chính xác sự khác nhau của não có liên quan đến những trải nghiệm sống của mỗi cá nhân. Hãy xem những nhạc sĩ chơi violin. Họ phải kiểm soát những ngón tay ở bàn tay trái với sự va chạm hết sức tinh tế. Nếu xem lại Hình 3.14, bạn sẽ thấy rằng nhiều vỏ cảm giác được dành cho những ngón tay đó. Chụp cắt lớp não cho thấy khả năng thể hiện sự linh hoạt của các ngón tay ở bàn tay trái ở những người chơi đàn violin tăng hơn so với những người không chơi (Elbert và các cộng sự, 1995). Không có trường hợp nào tăng như vậy được tìm thấy đối với những ngón tay trên bàn tay ít có vai trò trong việc chơi violin. Sự thể hiện của các ngón tay ở bàn tay trái là lớn nhất ở những người chơi violin dưới 12 tuổi.

Một khía cạnh quan trọng trong cuộc nghiên cứu về sự mềm dẻo liên quan đến các trường hợp mà ở đó con người hay động vật đã có những vết thương ở não và cột sống qua những cú va đập, những căn bệnh thoái hóa hay những tai nạn. Nhiều bằng chứng lâm sàng khẳng định rằng đôi khi não có thể "tự làm lành". Chẳng hạn, các bệnh nhân bị va đập gây nên sự suy yếu về ngôn ngữ được phục hồi dần theo thời gian. Trong một số trường hợp, các khu vực não bộ bị tổn thương, bản thân chúng có chức năng đủ bền để có thể phục hồi; trong một số trường hợp khác, các khu vực não bộ khác đảm nhiệm các chức năng của những khu vực bị tổn thương (Kuest & Karbe, 2002). Các nhà nghiên cứu cũng bắt đầu phát triển các kỹ thuật trợ giúp não trong quá trình làm lành. Trong những năm gần đây, sự chú ý được tập trung vào các *tế bào gốc* – các tế bào không chuyên môn hóa, với điều kiện phù hợp, có thể sẵn sàng đóng vai trò như những neuron mới (Kintner, 2002; Wilson & Edlund, 2001). Các nhà nghiên cứu hy vọng rằng các tế bào gốc có thể thay thế mô bị phá hủy trong hệ thần kinh với sự phát triển của một neuron mới. Bởi hầu hết các tế bào gốc linh động từ các phôi và bào thai bị bỏ dở, nghiên cứu về tế bào gốc là chủ đề cho nhiều ý kiến bất đồng. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn tin rằng nghiên cứu tế bào gốc có thể đưa đến những cách chữa trị đối với các chứng tê liệt và những bệnh suy giảm chức năng nghiêm trọng khác ở hệ thần kinh. Vì lý do đó, cộng đồng khoa học có động cơ mạnh mẽ để khám phá ra các cách thức nhằm tiếp tục nghiên cứu trong phạm vi những tiêu chuẩn mà xã hội cho phép.

Nghiên cứu về sự phục hồi của não bộ trong những năm gần đây được đẩy mạnh, trước những dữ liệu mới quan trọng chỉ ra rằng **sự hình thành neuron** – việc tạo ra một tế bào não mới từ các tế bào gốc xuất hiện một cách tự nhiên – diễn ra trong não bộ của các loài động vật có vú trưởng thành, kể cả con người (Gould & Gross, 2002; Gross, 2000). Trong gần 100 năm, các nhà thần kinh học tin rằng não bộ của các loài động vật có vú trưởng thành cung cấp đầy đủ các neuron – tất cả những điều diễn ra trong những năm tháng trưởng thành là các neuron có thể chết đi. Tuy nhiên, những dữ liệu mới đã thách thức quan điểm đó. Chẳng hạn, hãy nhớ lại, chúng ta đã xác định vùng dưới đồi là một cấu trúc quan trọng đối với thông tin thuộc kiểu trí nhớ. Giờ đây, các nhà nghiên cứu đã chứng minh sự hình thành các tế bào là ở vùng dưới đồi trưởng thành, họ đang cố hiểu vai trò của những neuron vừa mới sinh ra trong việc duy trì trí nhớ qua thời gian (Kempermann, 2002).

Trong chương này, chúng ta có một cái nhìn ngắn gọn về cấu trúc tuyệt vời nặng 1,36 kg. Đó là não của bạn. Một điều mà chúng ta cùng nhận thấy là não kiểm soát hành vi và toàn bộ tiến trình tâm lý của bạn nhưng sẽ hoàn toàn khác khi hiểu não thực hiện tất cả các chức năng đó như thế nào. Các nhà thần kinh học đã dấn thân vào một cuộc điều tra thú vị nhằm hiểu rõ sự tác động lẫn nhau giữa não, hành vi và môi trường. Giờ đây, bạn đã có được cách nhìn cơ bản cho phép đánh giá đúng kiến thức mới khi nó được mở ra.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ DI TRUYỀN VÀ TẬP TÍNH

Các loài sinh ra và thay đổi theo thời gian bởi sự chọn lọc tự nhiên.

Trong sự tiến hóa của loài người, việc đi bằng hai chân và sự phát triển của bộ não là nguồn gốc cho những bước tiến cuối cùng, bao gồm ngôn ngữ và văn hóa.

Nhân tố cơ bản của di truyền là gen. Các gen quyết định phạm vi ảnh hưởng mà các yếu tố môi trường có thể có ảnh hưởng đến biểu hiện của những đặc điểm kiểu hình.

◆ SINH HỌC VÀ HÀNH VI

Các nhà thần kinh học sử dụng một số phương pháp để nghiên cứu mối quan hệ giữa não và hành vi; nghiên cứu các bệnh nhân bị tổn thương não, tạo các tổn thương ở những khu vực não nhất định, kích thích bộ não bằng điện, ghi lại hoạt động của não và chụp hình não bằng các thiết bị được máy tính hỗ trợ.

Não và tủy sống tạo nên hệ thần kinh trung ương (CNs).

Hệ thần kinh ngoại biên (PNs) được các neuron nối hệ thần kinh trung ương với cơ thể tạo thành. Hệ thần kinh ngoại biên bao gồm hệ thần kinh Soma điều khiển các hoạt động cảm giác và vận động của cơ thể và hệ thần kinh tự trị (ANs) điều hành các tiến trình trợ giúp cho sự sống.

Não gồm ba bộ phận kết hợp: cuống não, hệ viền và bộ não

Cuống não chịu trách nhiệm đối với hô hấp, tiêu hóa và nhịp tim

Hệ viền liên quan đến trí nhớ lâu dài, xúc cảm mạnh, ăn, uống và hành vi tình dục.

Bộ não kiểm soát các chức năng thần kinh cao hơn.

Một số chức năng được tập trung về một bên bán cầu não. Chẳng hạn, hầu hết mỗi người đều có giọng nói được chi phối bởi bán cầu não bên trái.

Mặc dù hai bán cầu não làm việc một cách hài hòa, chúng biểu hiện đặc trưng các hình thức xử lý: bán cầu não trái thiên về phân tích trong khi bán cầu não phải lại thiên về lập luận.

Tuyến nội tiết tạo và tiết ra các hormon đưa vào trong máu.

Các hormon giúp điều tiết sự phát triển, các đặc điểm giới tính thứ nhất và thứ hai, sự trao đổi chất, tiêu hóa và hưng phấn.

◆ HOẠT ĐỘNG CỦA HỆ THẦN KINH

Neuron, đơn vị chính của hệ thần kinh, nhận, xử lý, lưu trữ và gửi thông tin đến các tế bào, các tuyến và các cơ trong cơ thể.

Các chất truyền dẫn thần kinh đến các đuôi gai qua các thân tế bào (soma) đến các sợi trục rồi đến các nút tận cùng.

Các neuron cảm giác tiếp nhận thông tin từ các tế bào thụ cảm chuyên môn hóa và gửi chúng đến hệ thần kinh trung ương. Các neuron vận động gửi thông điệp từ hệ thần kinh trung ương đến các cơ và các tuyến. Các neuron trong tiếp nhận thông tin từ các neuron cảm giác và đưa đến các neuron bên trong khác hay các neuron vận động.

Khi sự kích thích của các dữ liệu đầu vào đến neuron đạt đến một ngưỡng nhất định, một điện thế hoạt động được gửi đi dọc theo sợi trục đến các nút tận cùng.

Các điện thế hoạt động được tạo ra hoặc không được tạo ra khi các kênh ion mở ra cho phép trao đổi giữa các ion qua màng tế bào.

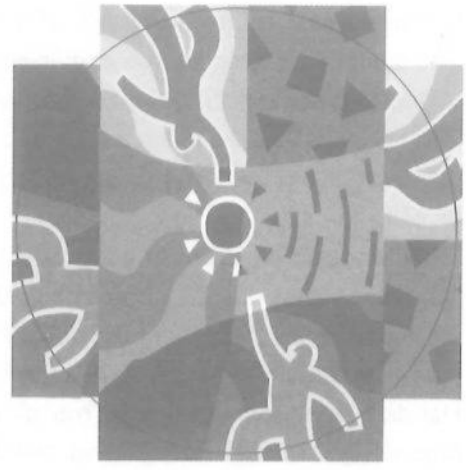
Các chất truyền dẫn thần kinh được tung vào những khoảng trống khớp thần kinh giữa các neuron. Khi chúng được phân tán khắp khoảng trống, chúng ở lại trong các phân tử thụ cảm của màng sau khớp thần kinh.

Các chất truyền dẫn thần kinh này có kích thích hoặc ngăn cản màng hay không phụ thuộc vào bản chất của phân tử thụ cảm.

Sự phát triển của tế bào mới và những trải nghiệm cuộc sống định hình lại bộ não sau khi sinh ra.

Chương 4

CẢM GIÁC và TRI GIÁC



Có bao giờ bạn tự hỏi bộ óc của mình – bị nhốt trong hộp sọ tối tăm và im lặng – về những trải nghiệm sắc màu ánh sáng trong hội họa, những giai điệu và nhịp điệu trong âm nhạc, vị dịu mát của trái dưa hấu trong những ngày nóng nực, sự đụng chạm nhẹ nhàng từ nụ hôn của một đứa trẻ, hay mùi hương hoa dại trong mùa xuân như thế nào không? Nhiệm vụ của chúng ta trong chương này là giải thích cơ thể và đầu óc cảm nhận như thế nào về các tín hiệu từ những kích thích – ánh sáng, âm thanh, v.v... – thường xuyên xuất hiện xung quanh chúng ta. Bạn sẽ thấy sự tiến hóa trang bị cho bạn khả năng phát hiện ra nhiều khía cạnh để trải nghiệm như thế nào.

Trong chương này, chúng tôi mô tả kinh nghiệm của bạn về thế giới dựa trên quá trình cảm giác và tri giác. Chúng ta phát hiện ra có hai vai trò là *sinh tồn* và *hưởng thụ*. Quá trình cảm giác và tri giác giúp bạn tồn tại nhờ âm thanh báo động nguy hiểm, chỉ dẫn bạn đưa ra phản ứng mau lẹ để tránh nguy hiểm, và hướng bạn tới những trải nghiệm hài hòa. Những quá trình này cũng mang lại cho bạn sự khoái lạc. Cảm giác khoái lạc là sự hài lòng của các cơ quan cảm giác; sự thích thú trong trải nghiệm tác động đến các cơ quan cảm giác khác nhau của bạn như: thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác, và khứu giác.

Chúng ta hãy bắt đầu với những quá trình của cảm giác và tri giác – và một số quá trình thách thức mà thế giới vật chất mang lại cho chúng ta.

CẢM GIÁC, TỔ CHỨC, XÁC ĐỊNH, VÀ NHẬN THỨC

Thuật ngữ **nhận thức**, theo nghĩa rộng, chỉ một quá trình tổng thể của sự hiểu biết về đối tượng và sự kiện trong môi trường – là cảm nhận chúng, hiểu chúng, xác định và gọi tên chúng, và chuẩn bị để phản ứng với chúng. Đối tượng của sự nhận thức là những gì được nhận thức – những gì mang tính hiện tượng hay kinh nghiệm, là sản phẩm của quá trình tri giác. Quá trình nhận thức được hiểu biết thấu đáo nhất khi chúng ta chia nó ra làm các giai đoạn như sau: cảm giác, tổ chức nhận thức (tri giác), xác định, và nhận thức các đối tượng.

Cảm giác là quá trình mà trong đó có sự kích thích lên các cơ quan cảm thụ cảm giác –

các cấu trúc trong mắt, tai, v.v... – sinh ra hưng phấn thần kinh thể hiện những trải nghiệm bên trong và bên ngoài cơ thể. Ví dụ, cảm giác cung cấp những sự kiện cơ bản trong thị trường (môi trường thị giác). Các tế bào thần kinh trong mắt truyền thông tin qua các tế bào thần kinh, sau đó vỏ não sẽ nhận những thông tin đầu vào này.

Tổ chức nhận thức (tri giác) đề cập đến giai đoạn mà sự đại diện bên trong của một đối tượng được hình thành và đối tượng tri giác của kích thích ngoại vi được diễn giải. Đại diện bên trong đưa ra sự mô tả về các hoạt động của môi trường xung quanh. Xét về thị giác, quá trình tri giác mang lại những ước tính về đối tượng như: kích cỡ, hình dáng, chuyển động, khoảng cách, và hướng. Những ước tính này dựa trên sự tính toán của trí óc được kết hợp từ kiến thức trong quá khứ với bằng chứng hiện tại, được mang lại từ các cơ quan cảm giác với sự kích thích trong phạm vi tri giác. Tri giác liên quan tới sự *tổng hợp* (phân tích và tổng hợp) các đặc điểm cảm giác đơn giản như: màu sắc, đường nét, trong một đối tượng tri giác có thể được nhận ra sau này. Các hoạt động tinh thần này xảy ra rất mau lẹ và hiệu quả mà không có sự tham gia của ý thức.

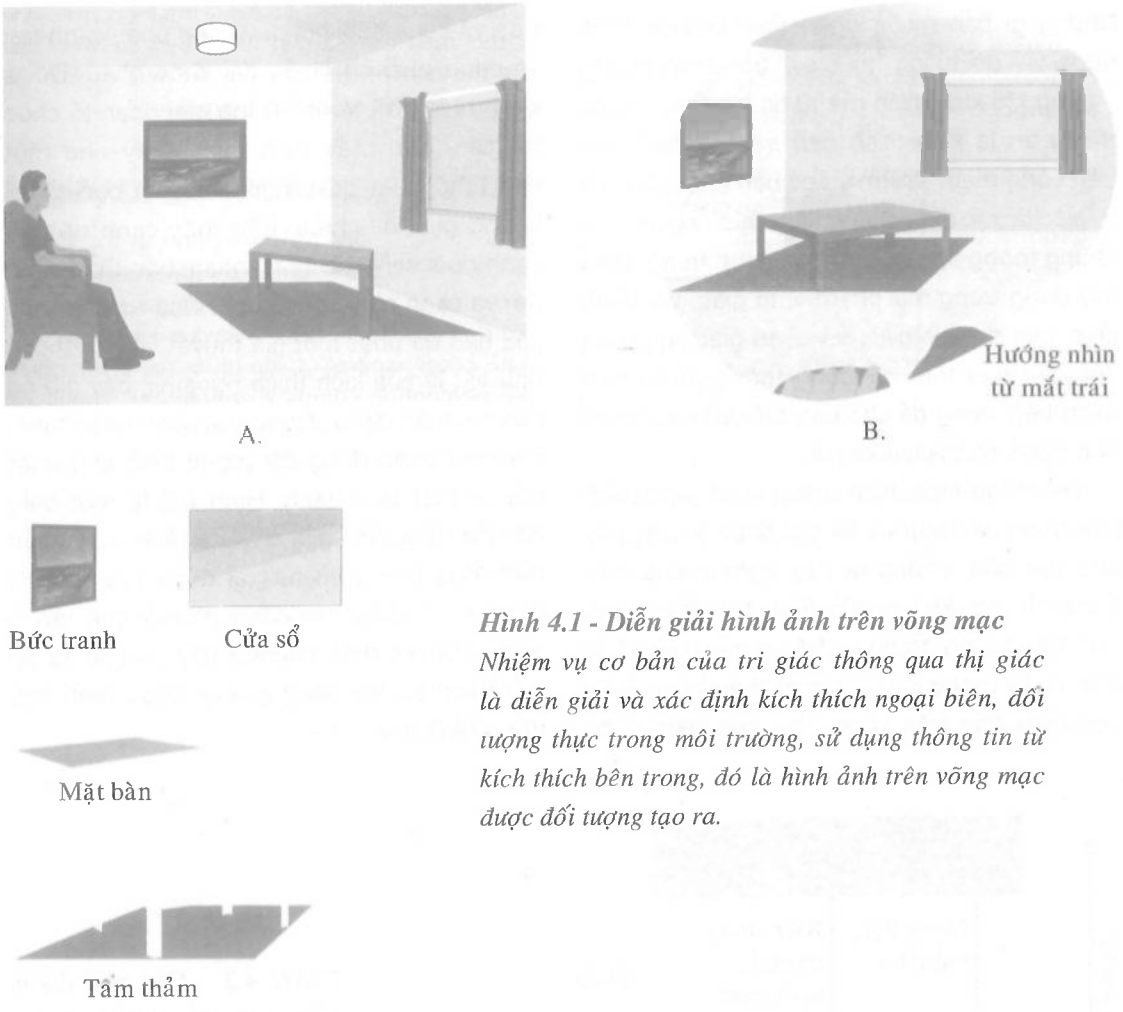
Xác định và nhận biết là giai đoạn thứ ba của tri giác, ấn định ý nghĩa cho đối tượng tri giác. Các đối tượng hình tròn "trở thành" những quả bóng, đồng xu, chiếc đồng hồ, quả cam, hay mặt trăng; con người có thể được xác định là trai hay gái, bạn bè hay kẻ thù, người quen hay kẻ lạ. Câu hỏi tri giác ở giai đoạn này là "Đối tượng này trông như thế nào" chuyển thành câu hỏi xác định "Nó là gì?" và trở thành câu hỏi nhận thức "Chức năng của đối tượng này là gì?", để xác định và nhận thức một vật là gì, được gọi là gì, và phản ứng lại như thế nào hợp lý nhất liên quan đến quá trình nhận thức ở mức độ cao, bao gồm cả lý thuyết, ký ức, đánh giá, niềm tin, và thái độ về đối tượng.

Chúng ta được giới thiệu ngắn gọn về các giai đoạn của quá trình cho phép bạn hiểu được ý nghĩa về thế giới của tri giác xung quanh. Trong cuộc sống hàng ngày, tri giác là một quá trình không cần sự nỗ lực nào. Các bạn thực sự thực hiện một quá trình khá phức tạp, não phải làm nhiều công việc, mới có được "ảo tưởng về sự dễ dàng này".

◆ KÍCH THÍCH BÊN TRONG VÀ KÍCH THÍCH NGOẠI VI

Hãy tưởng tượng bạn là người ở Hình 4.1A đang quan sát căn phòng trên một chiếc ghế thoải mái. Một số ánh sáng phản xạ từ các đối tượng trong phòng đi vào mắt và hình thành những hình ảnh trên võng mạc của bạn. Hình 4.1B cho thấy những gì có thể xuất hiện trong mắt trái khi bạn ngồi trong căn phòng (chỗ nhô lên bên mắt phải là mũi của bạn, tay và đầu gối ở dưới là của chính bạn). Hình ảnh trên võng mạc khác với môi trường có hình ảnh này như thế nào?

Một trong những khác biệt đó là hình ảnh trên võng mạc là hình ảnh hai chiều, trong khi đối tượng thực trong môi trường là ba chiều. Sự khác biệt này dẫn đến nhiều kết quả. Ví dụ, hãy so sánh hình dáng của các đối tượng vật chất trong Hình 4.1A với các hình ảnh tương ứng trên võng mạc (Hình 4.1C). Chiếc bàn, tấm thảm, cửa sổ, và bức tranh trong thế giới thực, tất cả đều là hình chữ nhật, nhưng chỉ có hình ảnh của cửa sổ là một hình chữ nhật hiện trên võng mạc. Hình ảnh của bức tranh là hình thang, của mặt bàn là hình bốn cạnh không đều nhau, và của tấm thảm thực sự có ba phần tách biệt với hơn 20 cạnh khác nhau. Đây là câu hỏi đầu tiên cho quá trình tri giác: Làm thế nào bạn nhận thức được các đối tượng này là những hình chữ nhật chuẩn, đơn giản?



Hình 4.1 - Diễn giải hình ảnh trên võng mạc
Nhiệm vụ cơ bản của tri giác thông qua thị giác là diễn giải và xác định kích thích ngoại biên, đối tượng thực trong môi trường, sử dụng thông tin từ kích thích bên trong, đó là hình ảnh trên võng mạc được đối tượng tạo ra.

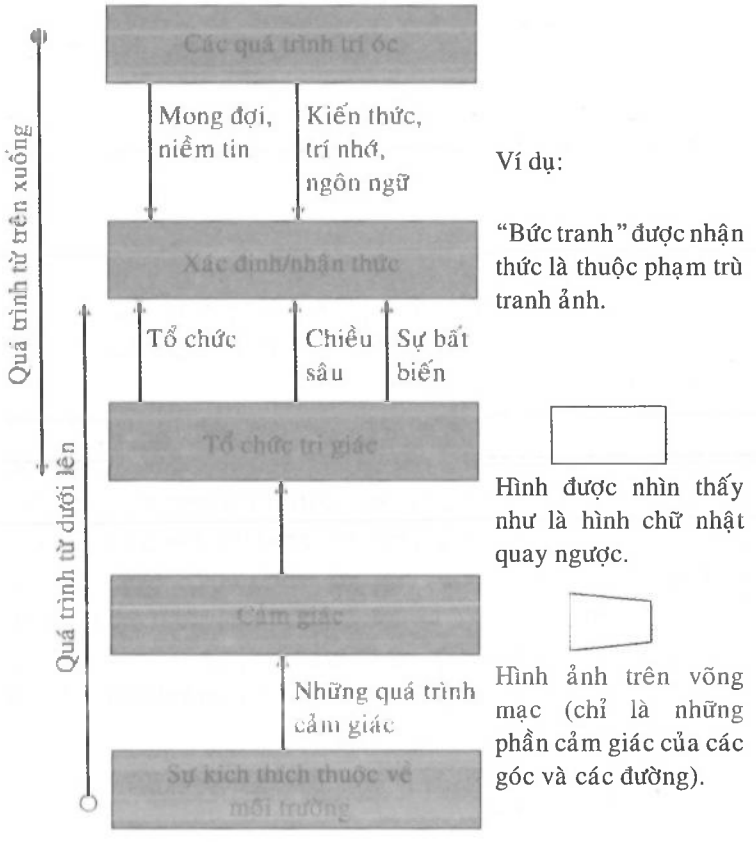
Tuy nhiên, tình huống này hơi phức tạp. Bạn có thể thấy rõ nhiều phần từ những gì bạn lĩnh hội trong căn phòng không thực sự xuất hiện trên võng mạc của bạn. Ví dụ, bạn lĩnh hội cạnh theo phương thẳng đứng giữa hai bức tường như đang chạy xuống sàn, nhưng hình ảnh trên võng mạc của bạn về cạnh này dừng lại ở mặt bàn. Tương tự, những phần hình ảnh trên võng mạc của bạn về tấm thảm khuất sau chiếc bàn; tuy nhiên, điều này không ngăn cản bạn nhận biết đúng đắn về tấm thảm là một hình chữ nhật không bị chia cắt. Thực ra, khi xem xét sự khác biệt giữa các đối tượng trong môi trường và những hình ảnh của chúng trên võng mạc, bạn có thể ngạc nhiên rằng bạn hiểu được quang cảnh cực kỳ tốt.

Sự khác biệt giữa các đối tượng vật chất trong thế giới và hình ảnh quang học trên võng mạc sâu sắc và quan trọng đến mức các nhà tâm lý học phân chúng ra làm hai loại kích thích khác nhau của quá trình tri giác. Đối tượng vật lý trong thế giới được gọi là **kích thích ngoại vi** (xa so với người quan sát) và hình ảnh quang học trên võng mạc gọi là **kích thích bên trong** (gần với người quan sát).

Điểm cơ bản trong thảo luận của chúng tôi có thể được phát biểu lại một cách ngắn gọn:

Những gì bạn muốn *nhận thức* là *kích thích ngoại vi* – đối tượng "thực sự" trong môi trường – trong khi kích thích mà từ đó bạn nhận được thông tin là *kích thích bên trong* – hình ảnh trên võng mạc. Nhiệm vụ cơ bản của quá trình tri giác là xác định những kích thích ngoại vi từ những thông tin của kích thích bên trong. Điều này đúng trong mọi phạm vi tri giác. Với thính giác, xúc giác, vị giác, v.v..., tri giác liên quan đến các quá trình sử dụng thông tin từ kích thích bên trong để cho bạn biết về các thuộc tính của kích thích ngoại vi.

Để chỉ ra kích thích ngoại vi và kích thích bên trong phù hợp với ba giai đoạn tri giác này như thế nào, chúng ta hãy nghiên cứu một trong những đối tượng ở Hình 4.1: Bức tranh treo trên tường, trong giai đoạn cảm giác, bức tranh này tương ứng với hình thang hai chiều của hình ảnh trên võng mạc của bạn; cạnh trên và cạnh dưới hội tụ về bên phải, cạnh trái và cạnh phải có chiều dài khác nhau. Đó là kích thích bên trong. Trong giai đoạn tổ chức tri giác, bạn thấy hình thang này như một hình chữ nhật quay ngược lại với bạn trong không gian ba chiều. Bạn thấy cạnh trên và cạnh dưới song song với nhau; bạn thấy cạnh trái và cạnh phải bằng nhau. Quá trình tri giác của bạn đã phát một giả thuyết về các thuộc tính vật lý của kích thích ngoại vi; bây giờ nó cần sự nhận dạng. Trong giai đoạn nhận thức, bạn cần nhận dạng đối tượng hình chữ nhật này là một bức tranh. Hình 4.2 là một biểu đồ tiến trình diễn giải chuỗi sự kiện này. Tiến trình đưa thông tin từ giai đoạn này tới giai đoạn khác được chỉ bằng những mũi tên ở giữa. Khi kết thúc chương này, chúng ta sẽ giải thích sự tác động qua lại được trình bày trong hình này.



HÌNH 4.2 - Các giai đoạn cảm giác, tổ chức tri giác, và xác định/ nhận thức

Biểu đồ này phác họa quá trình sinh ra sự chuyển đổi thông tin đầu vào ở giai đoạn cảm giác, tổ chức tri giác, và xác định/ nhận thức. Quá trình từ dưới lên xuất hiện khi sự xác định của tri giác xuất phát từ các thông tin có sẵn kích thích vào cơ quan cảm giác. Quá trình từ trên xuống xuất hiện khi sự xác định bị ảnh hưởng bởi kiến thức có trước, động cơ, sự mong đợi của cá nhân, và những mặt khác có chức năng tinh thần cao hơn.

◆ THỰC TẠI, MƠ HỒ, VÀ ẢO TƯỞNG

Chúng ta xác định nhiệm vụ của tri giác là sự nhận dạng kích thích ngoại vi với kích thích bên trong. Trước khi chuyển sang nghiên cứu một số cơ chế tri giác để nhiệm vụ này thành công, chúng ta cần thảo luận thêm một số khía cạnh của các kích thích trong môi trường làm cho quá trình tri giác phức tạp: các kích thích *mơ hồ* và các *ảo tưởng* trong tri giác.

Sự mơ hồ

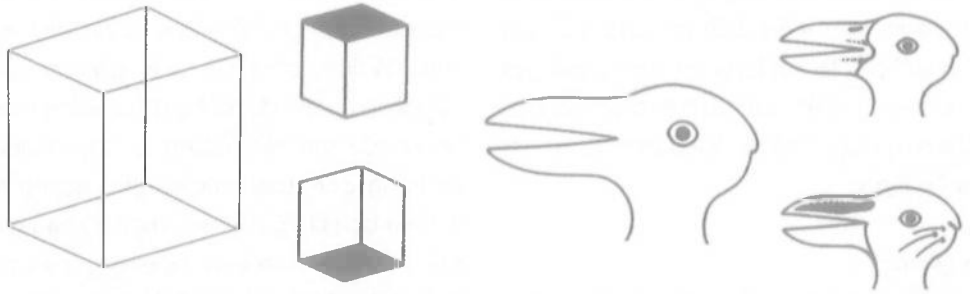
Mục tiêu đầu tiên của tri giác là tìm một vị trí chính xác trong thế giới. Sự tồn tại của bạn phụ thuộc vào việc tri giác chính xác các đối tượng và sự kiện trong môi trường – có phải sự chuyển động trong bụi cây kia là của một con hổ không? – điều này không dễ dàng nhận biết. **Mơ hồ** là một khái niệm quan trọng để hiểu quá trình tri giác bởi nó cho thấy một hình ảnh đơn giản ở mức độ cảm giác có thể sinh ra nhiều cách giải thích ở mức độ tri giác và nhận định.

Hình 4.3 cho thấy hai ví dụ về hình dáng mơ hồ. Mỗi ví dụ thừa nhận hai sự giải thích không mơ hồ nhưng lại trái ngược nhau. Nhìn vào mỗi hình cho tới khi bạn thấy được hai sự giải thích khác nhau. Chú ý: Một khi bạn thấy được hai sự giải thích, tri giác của bạn dịch chuyển qua lại giữa chúng khi nhìn vào hình ảnh mơ hồ này. Sự không ổn định của tri giác về những hình ảnh mơ hồ là một trong những đặc điểm quan trọng nhất.

Khối lập phương cho thấy sự mơ hồ trong giai đoạn tổ chức nhận thức. Bạn có hai cách nhận thức về cùng một đối tượng trong môi trường. Khối lập phương có thể thấy như là một khối rỗng ba chiều hoặc bên dưới bạn với góc quay về bên trái hay phía trên bạn với góc quay về bên phải. Hai khả năng mơ hồ này là sự sắp xếp vật lý khác nhau của đối tượng trong không gian ba chiều, cả hai đều được sinh ra từ cùng một hình ảnh kích thích.

Hình vịt hay thỏ là một ví dụ về sự mơ hồ trong giai đoạn nhận thức. Nó được nhận thức từ một hình ảnh vật lý với hai sự diễn dịch. Sự mơ hồ xuất hiện trong giai đoạn quyết định loại đối tượng đại diện và cách tốt nhất để phân loại nó là dựa vào thông tin pha trộn có sẵn.

Nhiều họa sĩ đã sử dụng sự mơ hồ trong tri giác như một phương tiện sáng tạo trong các tác phẩm. Hình 4.4 tác giả Salvador Dali thể hiện thị trường buôn bán nô lệ với tượng bán thân Voltaire. Tác phẩm này thể hiện một sự mơ hồ, phức tạp, trong đó toàn phần của bức tranh cần phải được sắp xếp và diễn dịch lại một cách cơ bản cho phép tri giác phần nửa người bị che khuất của nhà triết học người Pháp Voltaire. Bầu trời màu trắng, bên dưới



Hình hộp phía trên hay phía dưới

Vịt hay thỏ?

HÌNH 4.3 - Những mơ hồ trong tri giác

Mỗi ví dụ cho phép có hai sự diễn dịch (hai cách giải thích), nhưng bạn không thể đồng thời diễn dịch cả hai cách. Bạn có chú ý tới sự dịch chuyển qua lại giữa hai khả năng không?

HÌNH 4.4 - Mơ hồ trong nghệ thuật

Bức họa này của Salvador Dali được gọi là "Thị trường nô lệ với sự biến mất nửa người của Voltaire". Bạn có thể tìm ra ngài Voltaire không? Dali là một trong nhiều họa sĩ đương đại đã khai thác sự mơ hồ trong tác phẩm của mình.

cửa vòm nhỏ là trán và tóc của Voltaire; phần trang phục màu trắng của hai người phụ nữ là má, mũi, và cằm của ông (nếu bạn khó khăn trong việc nhận ra ông, giữ cuốn sách cách xa một cánh tay, hay bỏ kính ra và thử liếc nhìn). Tuy nhiên, một khi thấy được nửa người của Voltaire trong bức tranh thì bạn không thể nhìn vào nó mà không biết người đàn ông này được che giấu ở đâu.

Một trong những thuộc tính cơ bản nhất của tri giác ở con người bình thường là xu hướng thay đổi sự mơ hồ và không chắc chắn của môi trường thành một diễn dịch rõ ràng, để bạn có thể phản ứng lại với lòng tin. Trong thế giới biến thiên và thay đổi, cơ quan tri giác của bạn phải đáp ứng được những thách thức từ sự bất biến và ổn định.

Ảo giác

Những kích thích mơ hồ thể hiện hệ thống tri giác của bạn trong việc thách thức sự nhận biết hình ảnh duy nhất với nhiều khả năng. Một trong những diễn dịch về sự kích thích là đúng hay sai phải xét theo từng ngữ cảnh cụ thể. Cơ quan tri giác thực sự đánh lừa bạn khi bạn trải nghiệm một kích thích mà rõ ràng là sai, có nghĩa là bạn trải qua một **ảo giác**. Thuật ngữ *ảo giác (illusion)* có cùng gốc từ *lố bịch (ludicruos)* – cả hai cùng xuất phát từ tiếng Latin *Illudere*, nghĩa là *"chế nhạo"*. Ảo giác thường có chung với mọi người trong cùng một tình huống tri giác bởi vì họ có chung chức năng sinh lý trong hệ thống cảm giác và có những trải nghiệm chung về thế giới (như đã được giải thích ở Chương 5, điều này làm cho ảo giác khác với ảo tưởng. Ảo tưởng không phải là sự bóp méo sự thật trong tri giác được chia sẻ chung, mà nó là sự trải nghiệm của cá nhân trong trạng thái thể chất hay tinh thần không bình thường). Nghiên cứu các ảo giác kinh điển trong Hình 4.5. Mặc dù chúng tôi trình bày cho các bạn về ảo giác thị giác rất dễ dàng, nhưng ảo giác cũng tồn tại trong những thể thức cảm giác khác như thính giác (Bregman 1981; Saberi, 1996; Shepard và Jordan, 1984) và vị giác (Todrank và Bartoshuk, 1991).

Ảo giác trong cuộc sống hàng ngày

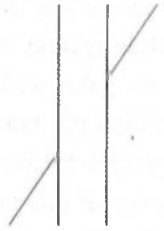
Ảo giác cũng là một phần cơ bản trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Hãy xem xét trải nghiệm về hành tinh của bạn – Trái đất. Bạn nhìn thấy mặt trời mọc và lặn, mặc dù bạn biết rằng mặt trời đứng yên tương đối ở trung tâm của hệ mặt trời. Bạn có thể hiểu được tại sao Christopher Columbus và các nhà du hành khác đã dũng cảm bác bỏ ảo giác cho rằng trái đất bằng phẳng để rồi họ căng buồm đi về phía bờ xa của trái đất. Tương tự, vào những đêm có trăng tròn, bạn có cảm giác dường như nó đi theo bạn khắp mọi nơi, mặc dù bạn biết mặt trăng không theo bạn. Những gì bạn trải qua là ảo giác được tạo ra bởi khoảng cách từ mặt trăng tới mắt của bạn. Khi tới trái đất, những tia sáng của mặt trăng gần như song song và vuông góc với hướng đi của bạn, dù bạn có đi đâu. Con người có thể kiểm soát được những

A. Sử dụng quy tắc để trả lời cho mỗi câu hỏi

Vành mũ hay chóp mũ lớn hơn?

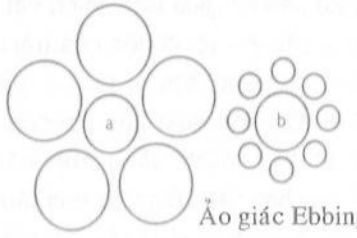
Ảo giác chóp mũ

Đường chéo có bị gãy không?



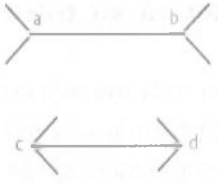
Ảo giác Poggendorf

Hình tròn ở giữa nào lớn hơn?



Ảo giác Ebbinghaus

Đoạn thẳng nào dài hơn?

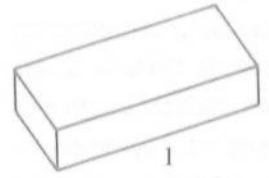


Ảo giác Muller - Lyer

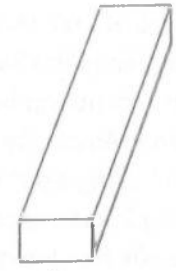
Các đường thẳng đứng có song song với nhau không?

Ảo giác Zöllner

B. Chiếc hộp nào có cùng kích thước với chiếc hộp tiêu chuẩn? Chiếc nào nhỏ hơn và chiếc nào lớn hơn? Hãy đo chúng để biết được ảnh hưởng mạnh mẽ của ảo giác.

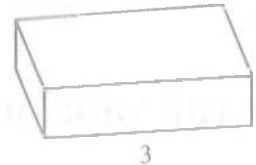


1



2

Bình thường



3

4

HÌNH 4.5 - Năm ảo giác đánh lừa đầu óc của bạn

Mỗi loại ảo giác này đại diện cho một điều kiện mà trong đó sự tri giác hoàn toàn sai. Các nhà nghiên cứu thường sử dụng ảo giác để kiểm tra lý thuyết của mình. Những lý thuyết này giải thích tại sao các cơ quan tri giác bình thường hoạt động khá tốt lại phải nhường chỗ cho ảo giác trong một số hoàn cảnh cụ thể.

ảo giác để đạt được các kết quả theo ước muốn. Các kiến trúc sư và những nhà thiết kế nội thất sử dụng nguyên tắc tri giác để tạo ra các đối tượng trong không gian, để chúng trông có vẻ nhỏ hay lớn hơn kích thước thực. Một căn hộ nhỏ có thể trông thấy rộng hơn khi nó được sơn màu sáng và trang trí loại bàn ghế thấp, nhỏ, bố cục thưa ra và đặt một chiếc bàn ở trung tâm phòng thay vì đặt sát tường. Các nhà tâm lý học cộng tác với cơ quan NASA trong chương trình không gian của Mỹ đã nghiên cứu tác dụng của môi trường lên tri giác để thiết

kế những khoang tàu không gian mang lại các cảm giác dễ chịu. Những người dựng cảnh và ánh sáng trong lĩnh vực phim ảnh và sân khấu tạo ra những ảo giác trên phim ảnh và sân khấu một cách có mục đích.

Cho dù có những ảo giác này có lợi hơn những ảo giác khác – nói chung bạn quan sát được môi trường hoàn toàn tốt. Đó là lý do các nhà nghiên cứu ảo ảnh giải thích tại sao tri giác bình thường hoạt động khá tốt. Tuy nhiên, có những ảo giác tự chúng nói lên rằng cơ quan tri giác của bạn không hoàn toàn thực hiện được nhiệm vụ phát hiện ra kích thích ngoại vi khác với kích thích bên trong.

Bạn cần có cái nhìn tổng thể về quá trình cảm giác và quá trình tri giác của mình, một số thách thức mà những quá trình này phải đối mặt. Hãy bắt đầu xem xét những quá trình này một cách chi tiết hơn.

TRI THỨC VỀ THẾ GIỚI QUA CẢM GIÁC

Kinh nghiệm của bạn về thực tại bên ngoài phải tương đối chính xác và không sai. Nếu không, bạn không thể tồn tại. Bạn cần thức ăn cho cơ thể, kết hợp với người khác để thực hiện những đòi hỏi của xã hội, để nhận biết và tránh xa mối nguy hiểm. Để đáp ứng các yêu cầu này, bạn cần có những thông tin đáng tin cậy về thế giới. Nghiên cứu tâm lý sớm nhất về cảm giác đã kiểm nghiệm mối quan hệ giữa các sự kiện trong môi trường và kinh nghiệm của con người về những sự kiện này.

◆ TÂM – VẬT LÝ

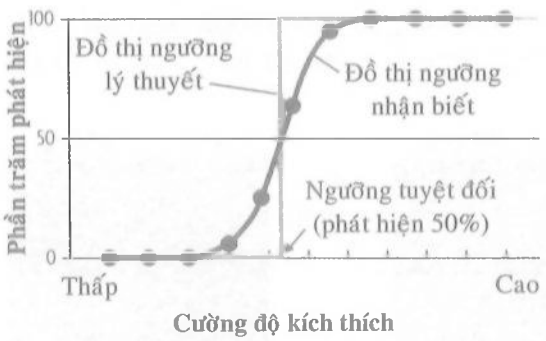
Tiếng chuông báo động cháy trong nhà máy cần lớn đến mức độ nào để công nhân có thể nghe thấy trong tiếng ồn ào của máy móc? Làm sao để ánh sáng cảnh báo trên bảng hiệu của phi công phải sáng gấp hai lần các ánh sáng khác? Bạn cần bao nhiêu đường để một ly cà phê có vị ngọt? Để trả lời những câu hỏi này, chúng ta phải đo được cường độ trải nghiệm của các cơ quan cảm giác. Đó là nhiệm vụ trung tâm của bộ môn **tâm–vật lý (psychophysics)**, bộ môn nghiên cứu về mối quan hệ giữa các kích thích vật lý và hành vi hay những trải nghiệm của cơ quan cảm giác mà các kích thích này gây ra.

Nhân vật quan trọng nhất trong lịch sử của môn tâm lý vật lý là nhà vật lý học người Đức Gustav Fechner (1801-1887). Fechner đã cho ra đời thuật ngữ *tâm–vật lý học* và đưa ra một loạt quá trình để liên hệ giữa kích thích vật lý – đo bằng đơn vị vật lý – với độ lớn của trải nghiệm cảm giác – đo bằng đơn vị tâm lý (Fechner, 1860/1966). Các kỹ thuật của Fechner không thay đổi dù kích thích bằng ánh sáng, âm thanh, vị, mùi hay tiếp xúc: Các nhà tâm lý học xác định các loại ngưỡng và xây dựng thang độ tâm lý vật lý liên hệ giữa cường độ cảm giác với cường độ của sự kích thích.

Các ngưỡng tuyệt đối và sự thích nghi của cảm giác

Một kích thích nhỏ và yếu nhất mà một cơ quan trên cơ thể có thể phát hiện là như thế nào? Một âm thanh phát ra nhỏ ở mức độ nào để có thể nghe được? Những câu hỏi này đề cập đến **ngưỡng tuyệt đối của sự kích thích** – lượng năng lượng vật lý nhỏ nhất cần có để sinh ra một trải nghiệm ở cơ quan cảm giác. Các nhà nghiên cứu đo các ngưỡng tuyệt đối bằng cách hỏi những người quan sát thận trọng thực hiện nhiệm vụ quan sát, như nhìn một ánh sáng mờ trong căn phòng tối hay nghe một âm thanh nhỏ trong phòng yên lặng. Trong suốt một loạt thử nghiệm kích thích được thể hiện ở nhiều cường độ khác nhau, và mỗi lần thử, người quan sát cho biết họ có nhận ra kích thích hay không (nếu bạn từng ước lượng thính giác của mình thì nghĩa là bạn đã tham gia thử nghiệm ngưỡng tuyệt đối).

Những kết quả về ngưỡng tuyệt đối có thể được tóm tắt trong một **hàm số trắc nghiệm tâm lý**: một biểu đồ chỉ ra phần trăm số lần có thể phát hiện (được vẽ trên trục dọc) ở mỗi cường độ kích thích (được vẽ trên trục ngang). Một hàm số trắc nghiệm tâm lý được chỉ ra ở Hình 4.6. Với ánh sáng rất mờ, sự phát hiện ra là 0%; với ánh sáng mạnh, phát hiện là 100%. Nếu có một ngưỡng tuyệt đối thực thụ duy nhất, bạn có thể chờ một sự thay đổi đột ngột từ 0% thành 100% số lần phát hiện, xuất hiện phía bên phải, nơi cường độ lùi tới ngưỡng tuyệt đối. Nhưng điều này không xảy ra vì có ít nhất là hai lý do: tự người quan sát thay đổi trong mỗi lần nỗ lực phát hiện ra kích thích (bởi vì sự thay đổi do tập trung chú ý, mệt mỏi, v.v...), và người quan sát có lúc phản ứng khi không có sự kích thích (sự báo động sai mà chúng ta sẽ thảo luận ngắn gọn khi mô tả lý thuyết phát hiện tín hiệu). Vậy, đồ thị trong đo trải nghiệm tinh thần thường là một đồ thị chữ S, trong đó có một phần thay đổi từ sự không phát hiện đến sự thỉnh thoảng phát hiện và cuối cùng là luôn luôn phát hiện ra kích thích. Bởi vì một kích thích không đột ngột luôn luôn được nhận biết một cách rõ ràng ở cường độ nhất định, nên định nghĩa về ngưỡng tuyệt đối có thể là



HÌNH 4.6 - Cách tính các ngưỡng tuyệt đối

Do một kích thích không đột ngột có thể nhận biết ở một cường độ nào đó, nên ngưỡng tuyệt đối được xác định bằng cường độ mà ở đó kích thích được phát hiện ra 1/2 số lần.

Bảng 4.1 - Các ngưỡng gần đúng của các sự kiện quen thuộc

Thể thức cảm giác	Ngưỡng nhận biết
Ánh sáng	*Ánh sáng ngọn nến cách 30 dặm trong đêm tối*
Âm thanh	*Tiếng tích tắc của đồng hồ trong điều kiện yên vắng cách 206m*
Vị	*Một thìa cà phê đường trong khoảng 4 lít nước*
Mùi	*Một giọt nước hoa trong một căn hộ 3 phòng*
Xúc giác	*Cánh của con ong rơi xuống má bạn từ khoảng cách 1cm*

mức độ kích thích, trong đó một dấu hiệu cảm giác phát hiện được 50% số lần. Các ngưỡng tuyệt đối ở những cơ quan cảm giác khác nhau có thể được đo bằng cách sử dụng cùng một tiến trình, đơn giản bằng cách thay đổi mức độ kích thích. Bảng 4.1 cho thấy các mức độ ngưỡng tuyệt đối với nhiều sự kích thích tự nhiên tương tự.

Dù có thể xác định ngưỡng tuyệt đối trong phát hiện kích thích, nhưng cũng quan trọng khi chú ý rằng những cơ quan cảm giác của các bạn nhạy cảm hơn với những thay đổi trong môi trường cảm giác so với các trạng thái khi nghiên cứu. Do những cơ quan cảm giác đã tiến hóa, chúng có thể ưu tiên những kích thích mới trong môi trường thông qua một quá trình gọi là sự thích nghi. **Sự thích nghi của cảm giác** là các cơ quan cảm giác chậm phản ứng đối với những kích thích lâu dài. Ví dụ, bạn có để ý rằng mặt trời hình như ít gây chói mắt hơn sau một lúc bạn ra ngoài. Con người may mắn khi có sự thích nghi của khứu giác: khi bạn bước vào một ngôi nhà, có một mùi hôi thối bốc lên; tuy nhiên, sau một thời gian, mùi này không còn được nhận biết. Môi trường của bạn luôn luôn có sự kích thích cảm giác đa dạng. Cơ chế thích

nghi cho phép bạn để ý, phản ứng nhanh hơn với sự thay đổi của những nguồn thông tin mới.

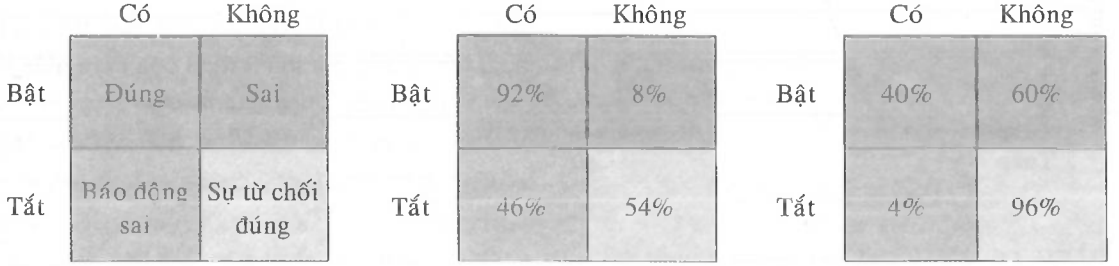
Khuynh hướng phản ứng và lý thuyết nhận biết tín hiệu

Trong thảo luận, chúng ta cho rằng những người quan sát được sinh ra giống nhau. Tuy nhiên, những đo lường về ngưỡng có thể bị **khuynh hướng phản ứng** ảnh hưởng, một người quan sát có hệ thống ưu tiên phản ứng theo cách thức đặc biệt bởi vì các nhân tố không liên quan đến những đặc điểm cảm giác khi bị kích thích. Ví dụ, giả định bạn tham gia một thí nghiệm, trong đó bạn phải phát hiện ra ánh sáng yếu. Trong bước thí nghiệm thứ nhất, người nghiên cứu cho bạn 5 đôla khi bạn trả lời sự thật với câu nói là "Vâng, tôi thấy được ánh sáng đó". Trong bước thứ hai, nhà nghiên cứu cho bạn 5 đôla khi bạn trả lời chân thật với câu "Không, tôi không thấy được ánh sáng đó". Ở mỗi bước bạn bị phạt 2 đôla cho mỗi câu nói không chân thật. Bạn có thấy được giải thưởng này tạo ra khuynh hướng thay đổi phản ứng từ bước một đến bước hai như thế nào không? Bạn không trả lời "Vâng" nhiều trong giai đoạn một – với cùng một mức độ kích thích bằng nhau trong hai giai đoạn?

Lý thuyết nhận biết tín hiệu (SDT) là phương pháp giải quyết có hệ thống vấn đề khuynh hướng phản ứng (Green & Swets, 1966), thay vì tập trung chủ yếu vào quá trình cảm giác, lý thuyết nhận biết tín hiệu nhấn mạnh quá trình đưa ra *phán đoán* về sự có mặt hay thiếu vắng sự kích thích. Trong khi tâm–vật lý học cổ điển chỉ nhận thức có một ngưỡng tuyệt đối, thì **SDT** xác định có hai quá trình phân biệt trong nhận biết tín hiệu của cơ quan cảm giác: (1) quá trình cảm giác khởi đầu, phản ánh khả năng cảm giác của người quan sát đối với cường độ kích thích; và (2) *quá trình quyết định* riêng biệt tiếp theo, phản ánh khuynh hướng phản ứng của người quan sát.

SDT đề cập đến một chuỗi hành động đánh giá cả quá trình cảm giác và quá trình đưa ra quyết định tức thì. Thực sự, thủ tục đo lường là sự mở rộng ý kiến về những lần đưa ra kích thích có thể nhận biết. Một bản phác thảo được đưa ra ở Hình 4.7. Một kích thích yếu được đưa ra trong 1/2 số lần thử nghiệm; không có kích thích nào khác được đưa ra trong 1/2 số lần còn lại. Trong mỗi lần thử, những người quan sát trả lời "có" nếu nhận được tín hiệu và trả lời "không" nếu họ nghĩ là không có tín hiệu. Như ở hình ma trận A, mỗi câu trả lời được ghi lại là đúng, sai, một báo động sai, hay một sự từ chối đúng, tùy thuộc vào tín hiệu có thực được đưa ra không và liệu người quan sát trả lời có chính xác không.

Một trong số những người quan sát trả lời "có" (thường xuyên trả lời có) sẽ có số lần



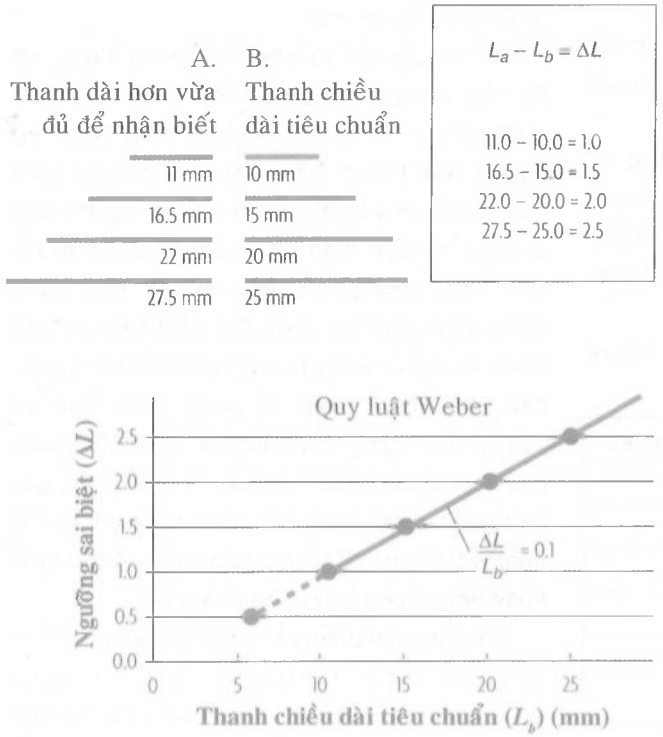
HÌNH 4.7 - Lý thuyết nhận biết tín hiệu

Ma trận A chỉ ra kết quả khi đối tượng nghiên cứu đòi hỏi một kích thích có mục đích có xuất hiện hay không trong thí nghiệm cho trước. Ma trận B và C cho thấy những phản ứng đặc biệt của người trả lời có (có xu hướng trả lời có) và người trả lời không (có xu hướng trả lời không)

đúng cao hơn, nhưng cũng có số lần báo động không đúng cao hơn, như đã thấy ở hình ma trận B. Người thường xuyên trả lời "không" sẽ có số lần trả lời đúng ít hơn nhưng cũng có ít lần báo động sai hơn, như ở hình ma trận C. Tìm ra số phần trăm của số lần trả lời đúng và báo động sai, các nhà nghiên cứu sử dụng các phương pháp toán học để tính toán những số đo riêng biệt về khả năng cảm giác của người quan sát và khuynh hướng phản ứng của họ. Phương pháp này giúp ta tìm ra hai người quan sát có cùng khả năng cảm giác, dù có khác biệt lớn trong tiêu chuẩn phản ứng. Bằng cách tách biệt quá trình cảm giác khỏi khuynh hướng phản ứng, lý thuyết nhận biết tín hiệu cho phép người thí nghiệm xác định và phân chia vai trò của kích thích cảm giác và mức độ tiêu chuẩn của cá nhân khi sinh ra phản ứng cuối cùng.

Các ngưỡng khác biệt

Hãy tưởng tượng bạn được một công ty nước giải khát tuyển dụng. Công ty này muốn sản xuất một loại nước cola ngọt hơn loại cola hiện tại, nhưng (để tiết kiệm tiền bạc) công ty muốn lượng đường thêm vào trong nước cola càng ít càng tốt. Bạn được yêu cầu **dự liệu ngưỡng khác biệt**, ngưỡng khác biệt vật lý nhỏ nhất giữa hai kích thích để có thể nhận ra sự khác biệt. Để đo ngưỡng khác biệt, bạn sử dụng các cặp kích thích và yêu cầu đối tượng tham gia cho biết xem họ thấy hai sự kích thích là giống nhau hay khác nhau. Về vấn đề của công ty nước giải khát, mỗi lần thử, bạn có thể đưa cho đối tượng thử nghiệm hai loại cola, một loại theo công thức tiêu chuẩn và một loại hơi ngọt hơn. Trong mỗi cặp kích thích, cá nhân tham gia thử nói xem chúng *giống* hay *khác nhau*. Sau những lần thử nghiệm như vậy, bạn có thể phác họa một hàm số trắc nghiệm tâm lý bằng cách vẽ lại biểu đồ số phần trăm trả lời khác theo trục dọc như một hàm số của sự khác biệt thực sự được vẽ trên trục ngang. Ngưỡng khác biệt về mặt toán tử được xác định là *một điểm trong đó những kích thích được nhận ra*



HÌNH 4.8 - Những khác biệt vừa đủ để nhận biết và quy luật của Weber

Giả định bạn thực hiện một thí nghiệm, trong đó bạn thách thức những người tham gia phát hiện ra hai thanh có cùng độ dài hay khác nhau về độ dài. Thanh tiêu chuẩn càng dài thì độ dài cần thêm vào càng lớn (ΔL) để có được sự khác biệt vừa đủ để nhận biết. Ngưỡng sai biệt là độ dài thêm vào được nhận biết trong 1/2 số lần thử nghiệm. Khi những số gia này được vẽ thành biểu đồ đối chiếu với những thanh tiêu chuẩn có độ dài gia tăng, thì tỷ lệ của chúng không thay đổi – độ dài thêm vào luôn luôn bằng 1/10 độ dài thanh tiêu chuẩn. Đây là mối quan hệ tuyến tính tạo thành một đường thẳng trên biểu đồ. Chúng ta có thể dự đoán rằng ΔL cho một thanh có độ dài bằng 5 sẽ là 0,5.

là khác biệt 50% số lần. Giá trị của ngưỡng sai biệt được biết đến như là sự khác biệt vừa đủ để nhận biết, viết tắt là **JND (just noticeable difference)**. **JND** là một đơn vị định lượng để đo độ lớn của sự khác biệt tâm lý giữa bất kỳ hai cảm giác nào.

Vào năm 1834, Ernst Weber đi tiên phong trong nghiên cứu **JND** và khám phá ra mối quan hệ quan trọng được minh họa trong Hình 4.8. Mối quan hệ này tóm tắt quy luật Weber: **JND** *giữa các kích thích là một phân số bất biến của cường độ kích thích tiêu chuẩn*. Vậy kích thích có cường độ lớn hơn thì số gia của phân số cần phải lớn hơn để có được một sự khác biệt vừa đủ để nhận biết. Công thức trong quy luật của Weber là $\triangle I / I = k$, trong đó I là cường độ tiêu chuẩn; $\triangle I$, hay delta I là độ lớn tăng lên để sinh ra JND. Weber nhận thấy, mỗi lĩnh vực kích thích có một giá trị đặc biệt cho tỷ lệ của nó. Trong công thức này k là tỷ lệ, hay còn gọi là *hằng số Weber*, cho một lĩnh vực kích thích đặc biệt. Quy luật Weber đưa ra là gần đúng, nhưng không phải là phù hợp hoàn toàn với những số liệu thí nghiệm, về độ lớn của JND tăng lên cùng với cường độ (hầu hết các vấn đề của quy luật xuất hiện khi cường độ kích thích trở nên cực lớn).

Bạn thấy rằng trong **Bảng 4.2**, hằng số Weber (k) có những giá trị khác nhau ở những mức độ kích thích khác nhau – những giá trị nhỏ hơn nghĩa là con người có thể phát hiện ra những khác biệt nhỏ hơn. Vậy bảng này cho thấy rằng: bạn có thể phân biệt được hai tần số âm thanh chính xác hơn cường độ ánh sáng, và cường độ ánh sáng lại có thể được phát hiện một JND nhỏ hơn so với sự khác biệt về vị. Vậy công ty nước giải khát của bạn cần một lượng đường khá lớn để sản xuất loại cola ngọt hơn có thể nhận biết.

BẢNG 4.2 – Những giá trị hằng số Weber về các loại kích thích lựa chọn

Loại kích thích	Hằng số Weber (k)
Tần số âm	*0.003*
Cường độ ánh sáng	*0.01*
Độ đậm của mùi	*0.07*
Cường độ áp lực	*0.14*
Cường độ âm thanh	*0.15*
Độ đậm đặc của vị	*0.20*

◆ TỪ SỰ KIỆN VẬT LÝ ĐẾN SỰ KIỆN TÂM TRÍ

Sự xem xét lại môn tâm–vật lý làm cho bạn nhận ra sự thần bí mang tính trung tâm của cảm giác: Làm thế nào năng lượng vật lý gây ra những kinh nghiệm tâm lý đặc biệt? Ví dụ, bằng cách nào những bước sóng ánh sáng khác nhau làm cho bạn nhận ra được cầu vồng? Trước khi xem xét những lĩnh vực cảm giác đặc biệt, chúng tôi muốn các bạn có cái nhìn tổng thể về dòng thông tin từ những sự kiện vật lý – sóng ánh sáng, những chất hóa học phức tạp, v.v... – cho đến những sự kiện tinh thần – trải nghiệm của bạn về ánh sáng, âm thanh, vị, và mùi.

Sự chuyển đổi từ hình thức năng lượng vật lý, như sóng ánh sáng, sang một hình thức khác, như xung động thần kinh được gọi là **sự truyền tính trạng**. Bởi vì tất cả thông tin cảm giác được chuyển đổi thành một dạng đặc biệt ảnh hưởng đến thần kinh, tâm trí của bạn khi phân biệt những kinh nghiệm cảm giác bằng cách dành một số vùng đặc biệt trên vỏ não cho mỗi kiểu cảm giác. Với mỗi kiểu cảm giác, các nhà nghiên cứu cố gắng phát hiện sự truyền tính trạng của năng lượng vật lý thành hoạt động điện hóa học của hệ thần kinh, gây ra những cảm giác định tính khác nhau (đỏ khác với xanh) và những cảm giác định lượng khác nhau (lớn chứ không phải nhỏ).

Các cơ quan cảm giác có chung luồng thông tin cơ bản. Một tác nhân tác động lên bất cứ cơ quan cảm giác nào đều phát hiện ra một

sự kiện trong môi trường, hay còn gọi là *kích thích*. Những kích thích trong môi trường được phát hiện bằng **những cơ quan thụ cảm** đặc biệt. Cơ quan thụ cảm chuyển đổi hình thức vật lý của tín hiệu cảm giác thành tín hiệu của tế bào, có thể do hệ thần kinh xử lý. Những tín hiệu trong tế bào cung cấp thông tin cho các tế bào thần kinh cao cấp để diễn dịch cảm nhận thông tin qua những đơn vị dò thông tin khác nhau. Trong giai đoạn này, các tế bào thần kinh rút ra thông tin từ những thuộc tính cơ bản của kích thích như kích thước, cường độ, hình dáng và khoảng cách. Sâu hơn trong cơ quan cảm giác, thông tin được tổng hợp thành một mã phức tạp hơn và được truyền qua những vùng đặc biệt của cơ quan cảm giác và vỏ não.

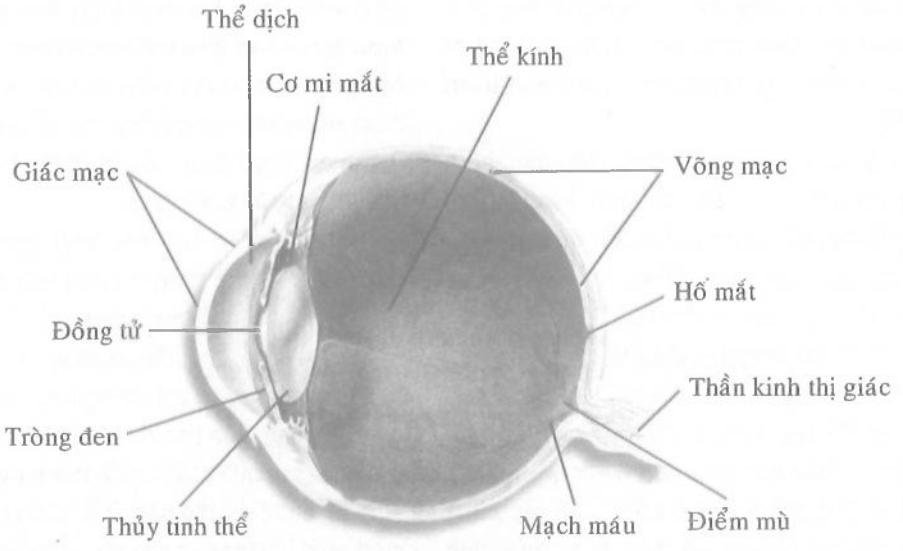
Bây giờ chúng ta hãy xem xét những loại cảm giác đặc biệt đó.

THỊ GIÁC

Thị giác được phát triển phức tạp nhất, cao nhất, và là cơ quan cảm giác quan trọng của loài người và những sinh vật có tính cơ động cao khác. Những loài vật có thị giác tốt sẽ có lợi thế tiến hóa rất lớn. Thị giác tốt giúp con vật phát hiện ra con mồi hay kẻ thù từ xa. Thị giác giúp con người nhận biết được các đặc điểm thay đổi trong môi trường vật lý, theo đó điều chỉnh hành vi. Thị giác được nghiên cứu kỹ nhất trong số các cơ quan cảm giác.

◆ MẮT NGƯỜI

Mắt là chiếc camera thu hình động về thế giới bên ngoài (xem Hình 4.9). Camera thu hình thế giới bên ngoài qua thấu kính để hội tụ ánh sáng. Mắt thu và hội tụ ánh sáng – ánh sáng đi qua *giác mạc*, vùng phồng lên có thể cho ánh sáng đi qua phía trước của mắt. Kế đến là đi qua *buồng trước*, có chứa đầy chất lỏng trong suốt gọi là *thể dịch*. Ánh sáng đi qua đồng tử, một phần mở ra trong *tròng đen* mờ đục. Để chỉnh tiêu cự của một camera, bạn dịch chuyển thấu kính gần hay xa đối tượng. Để hội tụ ánh sáng trong mắt, thủy tinh thể có hình hạt đậu thay đổi hình dạng của nó. Để quan sát, nó mỏng lại khi những đối tượng ở xa và dày lên khi những



HÌNH 4.9 – Cấu tạo của mắt người

Giác mạc, đồng tử và thủy tinh thể hội tụ ánh sáng trên võng mạc. Tín hiệu thần kinh từ võng mạc được thần kinh thị giác truyền tới vỏ não.

đối tượng ở gần. Để kiểm soát lượng ánh sáng đi qua camera, bạn thay đổi nắp thấu kính. Với mắt, cơ đĩa của tròng đen làm thay đổi kích thước của đồng tử, cửa vào của ánh sáng đến nhãn cầu. Phần sau của camera là loại phim cảm quang ghi lại sự biến đổi của ánh sáng đi qua thấu kính. Tương tự, trong mắt, ánh sáng đi qua thủy tinh thể, cuối cùng tác động lên võng mạc, một màng mỏng ở thành sau của nhãn cầu.

Như các bạn có thể thấy, đặc điểm của chiếc camera và mắt tương tự nhau. Bây giờ, chúng ta hãy nghiên cứu cấu tạo của thị giác chi tiết hơn.

◆ ĐỒNG TỬ VÀ THỦY TINH THỂ

Đồng tử là lỗ trong tròng đen cho ánh sáng đi qua. Tròng đen làm co giãn đồng tử để kiểm soát lượng ánh sáng đi vào nhãn cầu. Ánh sáng đi qua đồng tử được thủy tinh thể hội tụ trên võng mạc; thủy tinh thể làm đảo ngược, đảo xuôi ánh sáng. Thủy tinh thể có vị trí cực kỳ quan trọng vì khả năng điều chỉnh tiêu cự khác nhau cho các đối tượng ở gần hay ở xa. Cơ mi mắt có thể làm thay đổi độ dày của thủy tinh thể, do đó nó làm thay đổi những tính chất quang học trong một quá trình gọi là **quá trình điều tiết.**

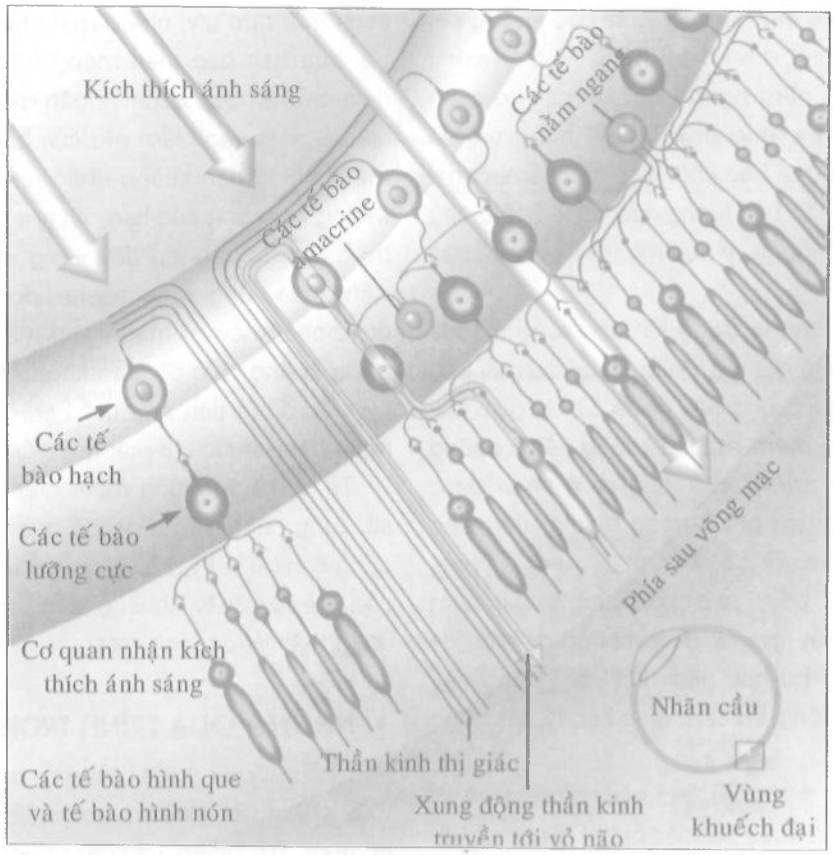
Những người có quá trình điều tiết bình thường có phạm vi hội tụ ánh sáng trong khoảng 8cm tính từ mũi cho đến tầm xa nhất mà họ có thể nhìn. Tuy nhiên, nhiều người có vấn đề về khả năng điều tiết. Ví dụ, những người cận thị có phạm vi điều tiết thay đổi gần hơn và khả năng hội tụ của họ không tốt đối với những đối tượng ở xa; những người viễn thị có phạm vi điều tiết ra xa, do đó họ không thể nhìn rõ những đối tượng ở gần. Tuổi tác cũng sinh ra những vấn đề về điều tiết. Thủy tinh thể lúc đầu rõ, trong suốt và lồi. Tuy nhiên, khi người ta có tuổi, thủy tinh thể trở thành màu hổ phách, mờ đục và dẹp, mất tính co giãn. Hậu quả của những thay đổi này làm cho thủy tinh thể không đủ dày để nhìn gần. Khi người ta quá 45 tuổi, *điểm cận* – điểm gần nhất mà họ có thể nhìn rõ – càng tiến ra xa hơn.

◆ VÕNG MẠC

Bạn nhìn bằng mắt nhưng bạn thấy bằng bộ não. Mắt thu ánh sáng, hội tụ nó, và phát một tín hiệu thần kinh lên não. Do đó, chức năng cơ bản của mắt là chuyển đổi thông tin của thế giới bên ngoài từ sóng ánh sáng thành tín hiệu thần kinh. Điều này diễn ra trên **võng mạc,** phần cuối của mắt. Bằng kính hiển vi, bạn có thể thấy võng mạc có nhiều tầng được tổ chức cao với các tế bào thần kinh khác nhau.

Sự chuyển đổi cơ bản từ năng lượng ánh sáng thành những phản ứng thần kinh được những *tế bào hình que* và *tế bào hình nón* thực hiện – những tế bào cảm thụ nhạy cảm với ánh sáng. **Cơ quan nhận kích thích ánh sáng** này được đặt duy nhất trong hệ thị giác giữa thế giới bên ngoài và thế giới bên trong của sự xử lý thần kinh. Bởi vì có lúc bạn hoạt động trong bóng tối, có lúc ngoài ánh sáng, nên tự nhiên đã ban cho bạn hai cách xử lý ánh sáng, **tế bào hình que** và **tế bào hình nón** (xem Hình 4.10). Một trăm hai mươi triệu tế bào hình que nhỏ hoạt động tốt trong bóng tối. Bảy triệu tế bào hình nón mập được cấu trúc đặc biệt nhạy với ánh sáng giữa ban ngày.

Bạn nhận ra sự khác biệt giữa các chức năng của tế bào hình que và tế bào hình nón mỗi lần tắt đèn đi ngủ vào buổi tối. Bạn nhận thấy nhiều lần, mới đầu dường như bạn không thấy được gì trong ánh sáng mờ, nhưng rồi khả năng thị giác của bạn được cải thiện. Bạn đang trải qua một quá trình gọi là **thích nghi bóng tối** – sự điều chỉnh dần dần khả năng của mắt sau sự thay đổi từ sáng sang tối. Sự thích nghi bóng tối xảy ra vì khi ở trong tối, các tế bào hình que của bạn trở nên nhạy cảm hơn tế bào hình nón; sau một thời gian, các tế bào hình que có khả



HÌNH 4.10 - Những rãnh nhỏ của võng mạc

Đây là sơ đồ cách điệu hóa và cực kỳ tối giản cho thấy những rãnh nhỏ của võng mạc nối ba tầng tế bào thần kinh trên võng mạc. Ánh sáng đi vào, đi qua tất cả những tầng này và đến các tế bào cảm thụ, ở phần sau của nhãn cầu, hướng ngược lại với nguồn ánh sáng. Chú ý: Các tế bào lưỡng cực thu thập những xung động nhiều hơn tế bào cảm thụ và gửi tới tế bào hạch. Các xung động thần kinh (mũi tên màu xanh) từ các tế bào hạch rời khỏi mắt qua các tế bào thần kinh thị giác và đến điểm kế bên.

năng hơn so với các tế bào hình nón khi phản ứng lại với ánh sáng cường độ yếu hơn.

Gần trung tâm võng mạc có một vùng được gọi là **hố** (fovea), hố này không chứa gì khác ngoài những tế bào hình nón với mật độ dày, nơi này không có tế bào hình que. Hố là vùng nhạy bén nhất của thị giác – cả về màu sắc lẫn cấu trúc không gian được phát hiện chính xác nhất ở đây. Các tế bào khác trên võng mạc có trách nhiệm diễn dịch thông tin giữa các vùng tế bào hình que và tế bào hình nón. **Tế bào lưỡng cực** là những tế bào thần kinh có thể kết hợp các xung lực từ nhiều cơ quan cảm thụ và gửi kết quả đến những tế bào hạch. Mỗi **tế bào hạch** lại diễn dịch những xung động từ một hay nhiều tế bào lưỡng cực thành một tốc độ rung duy nhất. Các tế bào hình nón trong hố trung tâm gửi các xung động cho những tế bào hạch trong vùng đó, trong khi ở vùng ngoại vi của võng mạc, những tế bào hình que và tế bào hình nón hội tụ trong cùng một vùng của tế bào lưỡng cực và tế bào hạch. Sợi trục của các tế bào hạch tạo nên thần kinh thị giác, chúng mang thông tin từ mắt đến não.

Các **tế bào nằm ngang** và **tế bào không sợi trục** (amacrine) diễn dịch thông tin trên võng mạc. Tế bào nằm ngang liên kết các cơ quan cảm thụ chứ không phải là gửi thông tin lên não, và những tế bào không sợi trục (amacrine) lại nối những tế bào lưỡng cực với tế bào lưỡng cực khác và những tế bào mô với những tế bào mô khác.

Sự kỳ lạ, thú vị trong kết cấu võng mạc là nó tồn tại ở nơi mà thần kinh thị giác ở mỗi bên mắt nghỉ ngơi. Vùng này gọi là đĩa thị giác (gai thị giác), hay *điểm mù*, nó không hề có những tế bào cảm thụ. Bạn không cảm nhận được sự mù ở đây trừ phi ở trong những điều kiện đặc biệt, vì hai lý do: thứ nhất, vùng mù của hai mắt được bố trí sao cho những tế bào cảm thụ ở mắt này ghi lại được những gì mắt kia không thấy; thứ hai, não "lấp vào" vùng này với những thông tin cảm giác hợp lý từ những vùng lân cận.

Để tìm ra điểm mù, bạn hãy nhìn Hình 4.11 dưới điều kiện quan sát đặc biệt. Để cuốn sách

HÌNH 4.11 - Tìm điểm mù

Để tìm điểm mù, bạn cầm cuốn sách này cách một tầm tay, nhắm mắt phải lại, dán mắt trái vào hình nhà ngân hàng khi dịch chuyển bức tranh lại gần. Khi dấu kí hiệu $ nằm vào điểm mù của bạn thì nó biến mất nhưng bạn không nhận ra được lỗ hổng trong trường quan sát của mình. Tương tự, bạn dùng cùng cách đó để tập trung vào dấu cộng, một khi khoảng cách giữa chúng nằm vào điểm mù của bạn. Trong cả hai trường hợp, cơ quan thị giác của bạn lấp vào nền trắng xung quanh đó nên bạn "nhìn thấy" màu trắng mà thực ra nó không có ở đó.

cách một tầm tay, nhắm mắt phải lại, dán mắt trái của bạn dọc theo mép hình ảnh khi bạn dịch chuyển bức tranh lại gần mắt hơn. Khi ký hiệu $ nằm vào điểm mù của bạn thì nó biến mất, nhưng bạn không nhận ra lỗ hổng trong trường quan sát của bạn. Thay vì vậy, cơ quan thị giác của bạn lấp đầy vùng này bằng nền trắng của vùng xung quanh, do đó bạn thấy được phần này có màu trắng mà thực ra màu trắng không có ở đó, bạn không thể nhìn thấy ký hiệu đồng tiền như thể bạn đã đặt nó vào ngân hàng trước khi mất nó!

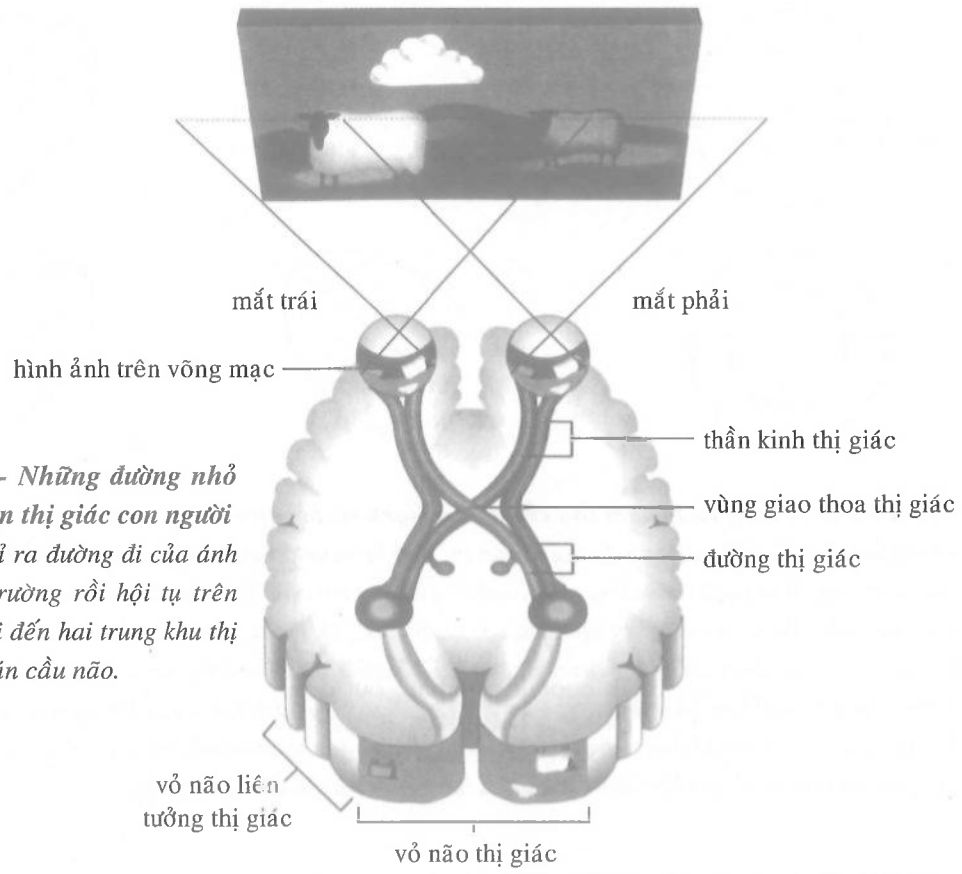
Trong cách chứng minh điểm mù thứ hai, sử dụng cùng tiến trình để quan sát vào dấu cộng ở Hình 4.11. Khi di chuyển cuốn sách lại gần thì bạn thấy khoảng trống mất đi và hai đoạn thẳng trở thành một.

◆ NHỮNG QUÁ TRÌNH TRONG NÃO

Đích cuối cùng của thông tin thị giác là phần thùy chẩm trong não được gọi là vùng **vỏ não thị giác**. Tuy nhiên, hầu hết những thông tin từ võng mạc đi qua các vùng khác trong não trước khi tới vỏ não thị giác. Chúng ta hãy khám phá con đường thông tin thị giác đi qua.

Một triệu sợi trục của tế bào hạch xuất phát từ tế bào **thần kinh thị giác** và gặp nhau ở vùng giao thoa thị giác, và nó giống với chữ *X* Hy Lạp. Trong mỗi tế bào thần kinh thị giác Axon được chia làm hai bó ở vùng giao thoa thị giác. Một phần hai số sợi từ mỗi võng mạc nằm ở một bên của cơ quan mà chúng xuất phát. Các axon từ nửa trong của mỗi mắt vượt qua phần giữa và tiếp tục đến phần sau của não (xem Hình 4.12).

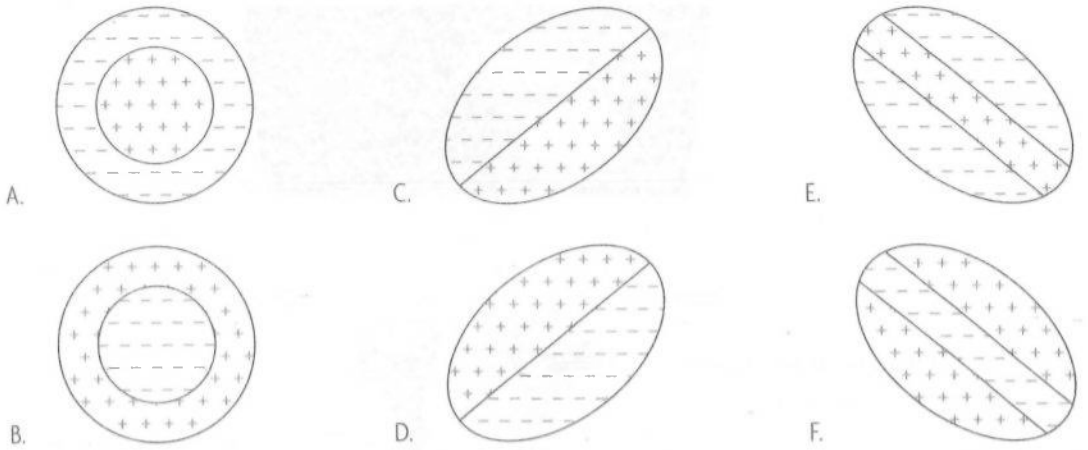
Hai bó sợi này, chứa các axon từ hai mắt, kể từ bây giờ chúng ta gọi là *đường thị giác*. Những đường thị giác cung cấp thông tin cho hai chùm tế bào trong não. Nghiên cứu này chứng minh lý thuyết cho rằng thị giác được chia thành đường nhận thức cấu trúc – vật trông như thế nào – và nhận thức vị trí – vật



HÌNH 4.12 - Những đường nhỏ trong cơ quan thị giác con người
Sơ đồ này chỉ ra đường đi của ánh sáng từ thị trường rồi hội tụ trên võng mạc gửi đến hai trung khu thị giác ở mỗi bán cầu não.

ở đâu (Pasternak và các cộng sự, 2003; Rao và các cộng sự, 1997). Việc chia thành đường nhận thức cấu trúc và nhận thức vị trí cho các bạn một ví dụ về cách thức, trong đó cơ quan thị giác được chia thành nhiều tiểu cơ quan và được phân tích dưới nhiều khía cạnh khác nhau của cùng một hình ảnh trên võng mạc. Dù cho sự nhận thức cuối cùng của bạn là một hình ảnh tổng thể, sự nhìn thấy về đối tượng được hoàn thiện thông qua một loạt con đường trong cơ quan thị giác ở điều kiện bình thường được kết hợp một cách tinh tế.

Nghiên cứu tiên phong trong việc kết hợp các thông tin từ thế giới bên ngoài như thế nào, được David Hubel và Torsten Wiesel thực hiện, là các nhà sinh lý học đoạt giải Nobel năm 1981 vì những nghiên cứu về phần cảm thụ của các tế bào trong vỏ thị giác. **Phần cảm thụ** của tế bào là vùng nhận kích thích. Như được chỉ ra ở Hình 4.13, Hubel và Wiesel khám phá ra rằng những tế bào ở những cấp khác nhau của cơ quan thị giác phản ứng mạnh nhất với những kiểu kích thích khác nhau. Ví dụ, một dạng tế bào vỏ não, gọi đơn giản là tế bào, sẽ phản ứng mạnh với tia sáng theo hướng "ưa thích" (xem Hình 4.13). Mỗi tế bào *phức tạp* có một sự định hướng "ưa thích" nhưng chúng đòi hỏi những chấn song này phải chuyển động. Các tế bào *siêu phức tạp* đòi hỏi tia sáng phải chuyển động với độ dài nhất định hay những góc chuyển động. Các tế bào cung cấp thông tin cho những trung khu thị giác cao cấp trong não, cuối cùng cho phep não nhận ra đối tượng trong thế giới bên ngoài. Những tiến bộ trong kỹ thuật hình mà chúng ta mô tả ở chương 3 cho phép các nhà nghiên cứu khám phá ra những vùng vỏ não phản ứng với các hình ảnh trong môi trường phức tạp hơn.



HÌNH 4.13 - Những vùng cảm thụ của tế bào hạch và tế bào vỏ não

Vùng cảm thụ của tế bào trong đường đi của thị giác là vùng thị giác nhận kích thích. Những vùng cảm thụ của các tế bào hạch trên võng mạc là những đường tròn (A, B); các tế bào đơn giản nhất trong vỏ não được kéo dài ra theo một sự định hướng đặc biệt (C, D, E, F). Cả hai trường hợp, tế bào phản ứng với vùng cảm thụ được ánh sáng trong những vùng được đánh dấu bằng dấu cộng, làm hưng phấn và bị những vùng được đánh dấu bằng dấu trừ kiềm chế. Ngoài ra, kích thích gây hưng phấn nhất cho tế bào là các kích thích trong những vùng nơi ánh sáng phát ra (được đánh dấu bằng dấu cộng), nhưng những vùng nơi ánh sáng bị ức chế (được đánh dấu bằng dấu trừ) là những vùng tối.

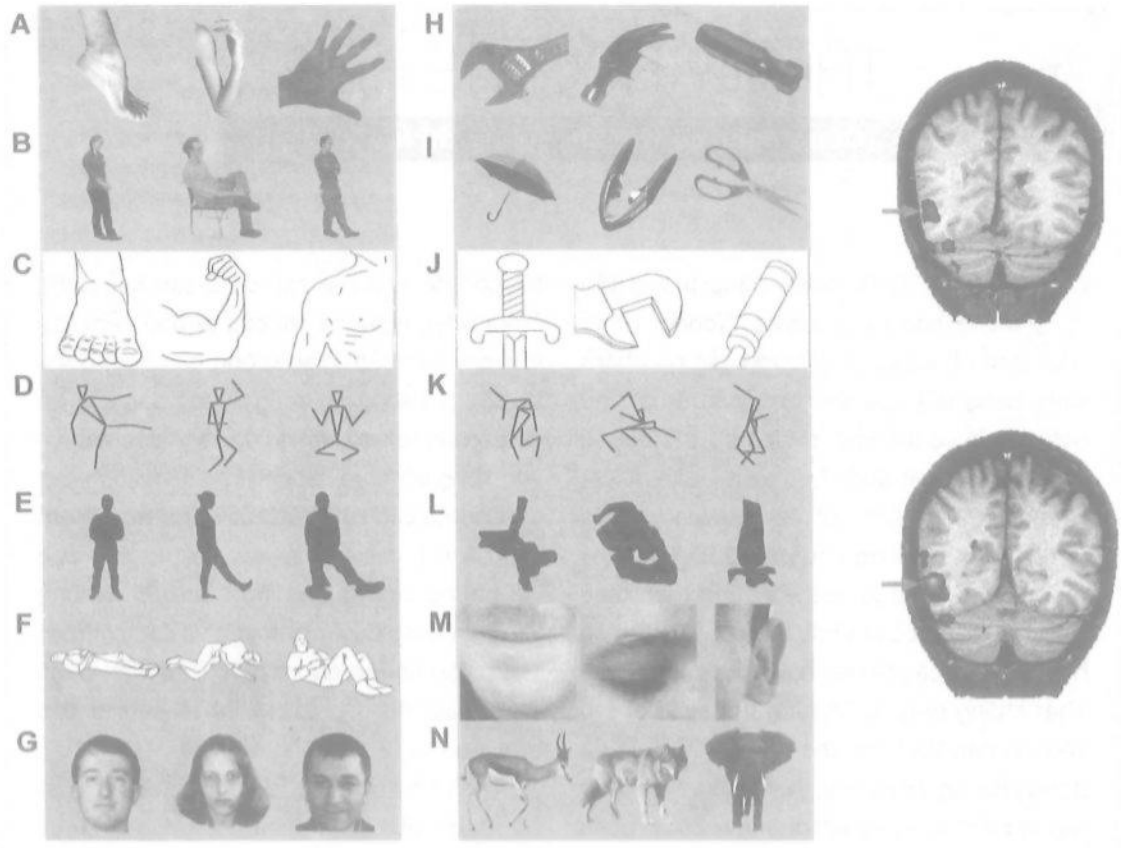
ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Xử lý thông tin thị giác của con người

Hãy nhìn vào tay của bạn một lúc. Rồi quan sát những đối tượng khác ở trong phòng. Nếu các nhà nghiên cứu đúng, một vùng đặc biệt trên não bật và tắt khi bạn chuyển từ sự quan sát tay – một phần trên cơ thể – sang các đối tượng khác (Downing và những cộng sự, 2001). Để kiểm nghiệm giả định này, các nhà nghiên cứu thu thập các số liệu fMRI trong phạm vi các bức tranh được chỉ ra ở **Hình 4.14**. Những hình ảnh fMRI của não chứng minh rằng: một phần vỏ não trên đường ranh giới giữa thùy chẩm và thùy thái dương hoạt động một cách có lựa chọn đối với những bức tranh vẽ lại cơ thể con người (A đến F). Ngoại lệ cho sự phát hiện này là các gương mặt trong hình (G) và những phần của các gương mặt (M). Các phần khác trên vỏ não dường như kiểm soát quá trình xử lý thông tin về gương mặt con người.

Giữa người này và người khác có mối quan hệ đặc biệt quan trọng – điều này có thể giải thích tại sao những vùng vỏ não đặc biệt được dành riêng cho quá trình xử lý thông tin khi nhìn gương mặt và cơ thể con người. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn không biết được là liệu những vùng có chức năng đặc biệt này là do bẩm sinh hay do kinh nghiệm sống tạo thành.

Bây giờ, bạn đã hiểu được về cơ bản làm thế nào thông tin thị giác được phân loại từ mắt tới các phần khác nhau trong não. Các nhà nghiên cứu vẫn tìm hiểu thêm: có khoảng 30 nhánh kết cấu trong phần vỏ não thị giác cơ bản, và có nhiều lý thuyết khác nhau về cách giao tiếp giữa các vùng (Hilgetag và các cộng sự, 1996). Bây giờ, chúng ta hãy chuyển qua những khía cạnh đặc biệt trong lĩnh vực thị giác. Một trong những đặc điểm đáng chú ý nhất của cơ quan thị giác ở con người là sự nhận biết về hình



HÌNH 4.14 - Những vùng vỏ não xử lý thông tin thị giác của con người

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng fMRI để đánh giá phản ứng não của những người tham gia đối với 19 loại kích thích khác nhau. Một vùng vỏ não giữa đường biên thùy chẩm và thùy thái dương trở nên hoạt động có chọn lựa khi phản ứng với những bức họa về con người (từ A đến F). Vùng này không hoạt động khi người tham gia quan sát những gương mặt trong hình (G), các đồ vật (từ H đến J) hay hình cơ thể (K và L). Vùng này hoạt động ngay tức thì khi nhìn những phần mặt trong hình (M) và (N).

dáng, màu sắc, vị trí, và chiều sâu dựa trên một quá trình xử lý cùng một thông tin cảm giác theo nhiều cách khác nhau. Làm thế nào những biến đổi xảy ra cho phép bạn nhìn thấy được những đặc điểm khác nhau trong thế giới thị giác?

◆ THẤY ĐƯỢC MÀU SẮC

Các đối tượng vật lý dường như có thuộc tính kỳ diệu là được sơn màu. Bạn thường cảm nhận về các đối tượng có màu sắc sáng – thiệp chúc Tết màu đỏ, biển màu lam, hay lá cây màu lục – sự cảm nhận sống động của bạn về màu sắc dựa trên những tia ánh sáng mà các đối tượng này phản xạ vào cơ quan cảm thụ ánh sáng của bạn. Màu sắc được tạo ra khi đầu óc của bạn xử lý thông tin được mã hóa trong nguồn ánh sáng.

Bước sóng và màu sắc

Ánh sáng mà bạn nhìn thấy chỉ là một phần nhỏ của phạm vi vật lý gọi là quang phổ điện từ (xem Hình 4.15). Cơ quan thị giác không được trang bị để phát hiện ra những loại sóng khác trong phạm vi quang phổ này, như tia X, sóng radio. Thuộc tính vật lý dùng để phân biệt các

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

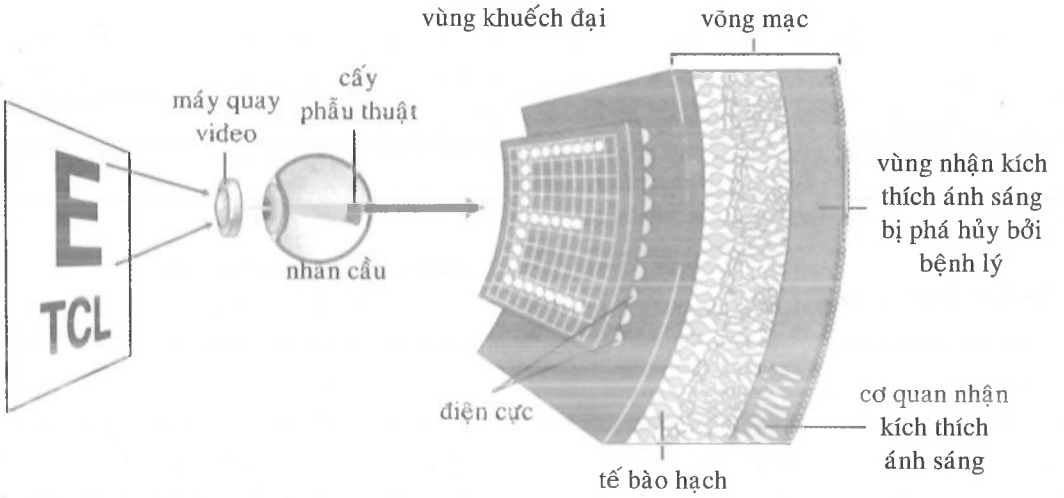
Công nghệ có thể khôi phục thị lực không?

Vào năm 1999, nhiều hãng thông tấn thông báo rằng Stevie Wonder, ngôi sao nhạc pop, người mù gần như bẩm sinh, đang trải qua thủ tục phẫu thuật thử nghiệm để có thể khôi phục thị lực. Phương pháp phẫu thuật được Lưu Kiến Quân, Mark Humayun và nhóm nghiên cứu của họ ứng dụng (Lưu và những cộng sự, 2000), một vi mạch được nối trực tiếp với võng mạc thay thế chức năng của tế bào hình que và tế bào hình nón khi các tế bào này bị hư do bệnh lý. Thật không may, vì khoảng thời gian bị mù kéo dài nên Wonder không thích hợp để áp dụng phương pháp này. Tuy nhiên, tiến trình này là niềm hy vọng với những ai có cơ quan thị giác còn nguyên vẹn.

Hầu hết những người bị mù vì cơ quan nhận kích thích ánh sáng trên võng mạc – tế bào hình que và tế bào hình nón – chết đi vì căn bệnh suy biến. (Wonder bị mù là do lượng oxy quá nhiều trong chiếc lồng nuôi trẻ con đẻ non mà anh đã ở sau khi sinh). Tuy nhiên, ngay cả khi các tế bào cảm thụ của cơ quan cảm giác không còn hoạt động thì các tế bào khác trong đường dẫn của thị giác – như tế bào lưỡng cực và tế bào hạch – vẫn sống với tỷ lệ cao.

Căn cứ vào cấu trúc của võng mạc (xem Hình 4.10), các tế bào này có thể tiếp cận với những kích thích điện trực tiếp. Những vi mạch được Lưu, Humayun và các cộng sự phát hiện có tác dụng: cung cấp kích thích điện thay thế cho thông tin từ các tế bào hình que và tế bào hình nón bị hư.

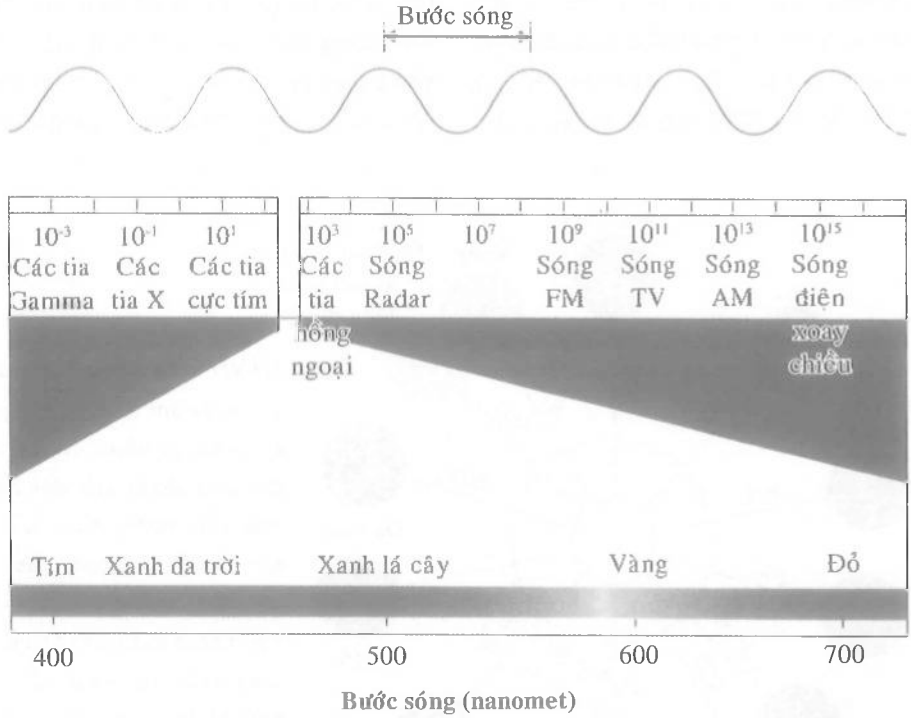
Toàn bộ hệ thống, được biết đến như là bộ mạch võng mạc nhân tạo đơn vị phức tạp (MARC), có nhiều bộ phận cấu thành cả ở trong và ngoài nhãn cầu. Ví dụ, một chiếc camera nhỏ thu những hình ảnh từ môi trường. Những hình ảnh này được xử lý và cung cấp cho vi mạch được phẫu thuật cấy vào võng mạc sau mắt. Vi mạch kích thích



tế bào hạch trong một hệ lưới có chức năng tương tự hoạt động của một chiếc tivi hay màn hình máy tính: mỗi yếu tố trên mạng mạch – mỗi ảnh điểm – nhận những giá trị khác nhau của chất xám để có được một phạm vi cảm giác thị giác.

Từ đây các bạn có thể suy ra, tiến trình MARC sẽ không phục hồi thị lực hoàn toàn theo cách mà các bài báo nói về trường hợp của Stevie Wonder. Lượng thông tin mà thiết bị này cung cấp khá hạn chế so với những gì bạn thu được bình thường qua các tế bào roi và tế bào nón của bạn. Tuy nhiên, những người tham gia thử nghiệm MARC có khả năng phát hiện ra những hình ảnh và hình thù đơn giản. Người ta hy vọng rằng thiết bị MARC có thể phục hồi chức năng ít nhất là ở mức con người có thể định hướng trong môi trường và có thể đọc những chữ viết lớn. Vì hàng triệu người trên thế giới bị căn bệnh làm hư tế bào hình hình que và tế bào hình nón, những công nghệ như MARC có thể cung cấp một phương tiện tinh tế giúp duy trì chức năng thị giác.

loại năng lượng sóng điện từ, kể cả ánh sáng, gọi là bước sóng, là khoảng cách giữa hai đỉnh sóng liền nhau. Bước sóng của ánh sáng nhìn thấy được đo bằng đơn vị nanomet (phần tỷ của mét). Ánh sáng nhìn thấy được có bước sóng từ 400 đến 700 nanomet. Những tia sáng của các bước sóng vật lý đặc biệt khiến ta cảm nhận màu sắc – ví dụ, màu tím lục nằm ở phần



HÌNH 4.15 - Quang phổ sóng điện từ

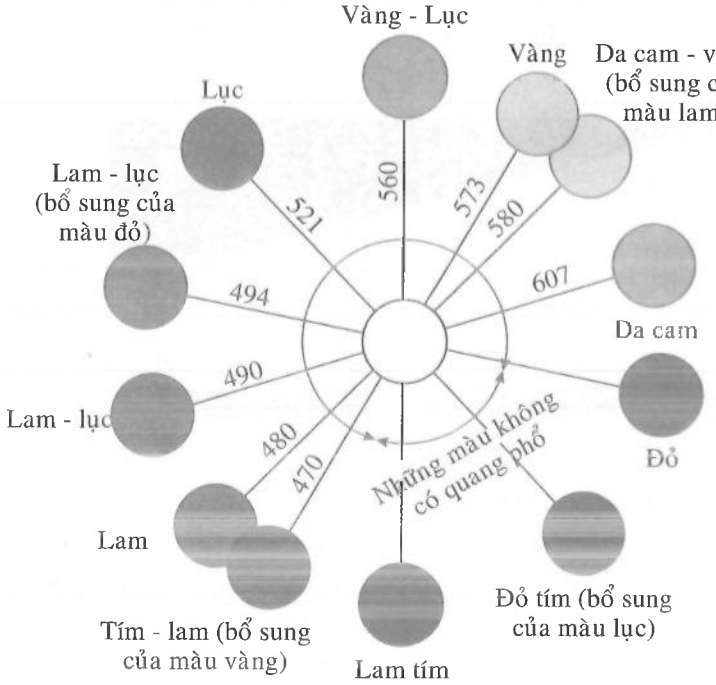
Cơ quan thị giác của bạn có thể cảm nhận chỉ một phạm vi nhỏ của các bước sóng trong quang phổ sóng điện từ. Bạn cảm nhận được những bước sóng có màu sắc từ tím đến đỏ.

Từ tác phẩm "Quang phổ sóng điện từ", tri giác, 3e của R. Sekular và các cộng sự.

có bước sóng nhỏ nhất và màu đỏ cam có bước sóng lớn nhất. Vậy, ánh sáng được mô tả dưới góc độ vật lý là bước sóng chứ không phải màu sắc; màu sắc chỉ tồn tại theo sự tiếp nhận của cơ quan cảm giác từ bước sóng.

Tất cả những cảm nhận về màu sắc có thể được mô tả trên ba khía cạnh cơ bản: gam màu, sự bão hòa và độ sáng. **Gam màu** là lĩnh vực trải nghiệm định tính của màu sắc ánh sáng. Trong ánh sáng đơn sắc, chỉ có một loại bước sóng (như ánh sáng laser chẳng hạn), trải nghiệm tâm lý về màu sắc tương ứng với từng loại bước sóng ánh sáng. Hình 4.16 thể hiện các gam màu trong vòng tròn màu sắc. Những gam màu nào được cảm nhận gần giống nhau nhất thì có vị trí liền kề nhau. Các gam màu này phản ánh thứ tự màu sắc quang phổ. **Sự bão hòa** là lĩnh vực tâm lý thu hút tính nguyên chất và sống động trong cảm nhận màu sắc. Những màu sắc nguyên chất có tính bão hòa lớn nhất; những màu đục và màu nhạt có lượng bão hòa trung bình và màu xám có tính bão hòa bằng 0. **Độ sáng** là lĩnh vực cảm nhận màu sắc về cường độ của nó. Màu trắng có cường độ mạnh nhất và màu đen có cường độ nhỏ nhất. Khi màu sắc được phân tích theo ba phương diện, một khám phá mới xuất hiện: con người có khả năng phân biệt khoảng 7 triệu màu sắc khác nhau bằng thị giác! Tuy nhiên, người ta chỉ gọi tên được một số lượng nhỏ màu sắc.

Hãy giải thích cảm nhận màu sắc ở một số việc trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Trong giáo dục khoa học, bạn thường lặp đi lặp lại khám phá của Newton là ánh sáng mặt trời chứa tất cả các bước sóng ánh sáng: bạn lặp lại kiểm chứng của Newton bằng cách dùng lăng kính để phân ánh sáng mặt trời thành các sắc màu như cầu vồng. Lăng kính cho thấy các loại bước sóng khi kết hợp hợp lý sẽ tạo thành ánh sáng trắng. Sự kết hợp các bước sóng được gọi là hỗn hợp màu. Hãy nhìn Hình 4.16 một lần nữa. Các bước sóng xuất hiện đối diện nhau trên vòng tròn màu – được gọi là những **màu sắc bổ sung** – sẽ tạo ra màu trắng khi trộn lẫn với nhau. Bạn có muốn tự chứng minh sự tồn



HÌNH 4.16 - Vòng tròn màu

Các màu sắc được sắp xếp theo thứ tự tương tự nhau. Những cặp màu bổ sung được xếp đối diện nhau. Pha lẫn những màu sắc bổ sung tạo thành màu xám trung tính hay ánh sáng trắng ở giữa. Số ghi gần với những màu sắc là giá trị bước sóng của các màu sắc có quang phổ, những màu sắc này nằm trong phạm vi cảm nhận của thị giác. Những màu sắc không có quang phổ thu được khi trộn lẫn các bước sóng có quang phổ ngắn và dài.

tại các cặp màu bổ sung không? Hình 4.17 cho thấy lá cờ màu xanh lá cây, vàng, đen có thể mang lại cho bạn cảm nhận dư ảnh âm (dư ảnh được gọi là âm vì nó có màu trái ngược với màu gốc). Vì lý do này, chúng tôi sẽ giải thích dưới góc độ lý thuyết màu sắc, khi bạn nhìn lâu vào bất cứ màu sắc nào, các tế bào cảm quang sẽ mệt mỏi, và rồi nhìn vào mặt màu trắng thì bạn sẽ cảm nhận được màu sắc bổ sung của màu nguyên thủy.

Trong cuộc sống hàng ngày, hẳn bạn đã để ý đến hiện tượng dư ảnh nhiều lần. Tuy nhiên, những trải nghiệm của bạn về màu sắc không đến từ những ánh sáng bổ sung. Thay vì vậy, hẳn bạn đã dành nhiều thời gian đùa vui với màu sắc bằng cách trộn bột màu hay sơn từ nhiều màu sắc khác nhau. Màu sắc mà bạn thấy khi nhìn dấu vẽ bằng màu, hay bất cứ bề mặt được sơn màu nào khác, là những bước sóng ánh sáng không bị hấp thu bởi bề mặt đó. Tương tự, màu lam cho phép các bước sóng giúp ta cảm nhận được màu lam và một ít màu xanh lá cây thoát ra, khi màu lam và vàng kết hợp với nhau thì màu vàng hấp thu màu lam và ngược lại – những bước sóng không bị hấp thu cho ta cảm nhận màu xanh lá cây. Hiện tượng này được gọi là hỗn hợp màu bị loại trừ. Những bước sóng còn lại không bị hấp thu – bước sóng được phản xạ – khiến chất màu này có màu sắc mà bạn cảm nhận.

Một số quy tắc về cảm nhận màu sắc không áp dụng được với những người mù màu bẩm sinh. Mù màu là khuyết tật một phần hay toàn bộ trong việc phân biệt màu sắc. Ảnh hưởng dư ảnh âm khi quan sát lá cờ có ba màu xanh lá cây, vàng, và đen sẽ không xảy ra khi bạn mù màu. Mù màu là một tật di truyền liên quan đến giới tính do một gen trên nhiễm sắc thể X. Bởi vì nam giới có một nhiễm sắc thể X, nên họ có nhiều khả năng mù màu hơn phụ nữ. Phụ nữ bị dị tật về gen trên cả hai nhiễm sắc thể X mới bị mù màu. Một ước tính về mù màu trong số những người đàn ông vùng Caucase – châu Âu là 8%, nhưng chưa đến 0,5% số phụ nữ ở đó bị bệnh này (Coren và những cộng sự, 1999).

Hầu hết các trường hợp mù màu đều gặp khó khăn trong phân biệt màu đỏ và màu xanh lá cây, đặc biệt là ở sự bão hòa yếu. Hiếm hơn là những người nhầm lẫn màu vàng và màu lam. Hiếm nhất là số người không hề phân biệt được màu nào, ngoại trừ những biến đổi của độ sáng. Chúng ta hãy xem các nhà khoa học giải thích về cảm nhận màu sắc như các màu bổ sung hay mù màu như thế nào.

Lý thuyết về sự cảm nhận màu sắc

Lý thuyết khoa học về cảm nhận màu sắc đầu tiên được Thomas Young đề xướng khoảng năm 1800. Ông cho rằng có ba loại tế bào cảm thụ màu trong mắt của một người bình thường sinh ra ba cảm nhận cơ bản về mặt tâm lý: đỏ, lục và lam. Ông tin rằng những màu khác là sự kết hợp cộng hay trừ từ ba màu cơ bản này. Lý thuyết của Young sau này được Hermann von Helmholtz phát triển và được biết đến như là **lý thuyết ba màu của Young–Helmholtz**.

Lý thuyết ba màu đưa ra sự giải thích hợp lý về sự cảm nhận màu sắc của con người và cho hiện tượng mù màu (theo lý thuyết này, những người mù màu có một hay chỉ hai loại tế bào cảm thụ màu sắc). Tuy nhiên, những sự kiện và hiện tượng khác thì lý thuyết này không thể giải thích thỏa đáng. Tại sao sự thích nghi với một màu sắc lại sinh ra những hiện tượng dư ảnh của màu sắc bổ sung? Tại sao người mù màu không phân biệt được các cặp màu sắc: đỏ – lục hay lam – vàng?

Câu trả lời cho những câu hỏi này trở thành cơ sở cho một lý thuyết thứ hai về cảm nhận màu sắc được Ewald Hering đề xướng vào những năm 1800. Theo **lý thuyết tiến trình đối lập** của ông, tất cả những cảm nhận về màu sắc xuất phát từ ba hệ thống cơ bản, mỗi hệ thống này gồm có hai yếu tố đối lập: đỏ đối lập

với lục, lam đối lập với vàng, hay đen (không màu) đối lập với màu trắng (mọi màu). Hering lý thuyết hóa rằng màu sắc sinh ra dư ảnh có màu bổ sung, vì một yếu tố trong hệ thống mỏi mệt, do đó làm tăng độ nhạy của yếu tố đối lập nó. Theo lý thuyết này, các kiểu mù màu xuất hiện theo từng cặp màu sắc bởi vì hệ thống màu sắc thực ra được xây dựng từ những cặp màu đối lập, chứ không phải từ những màu cơ bản riêng biệt.

Qua nhiều năm, các nhà khoa học tranh luận về giá trị của hai lý thuyết này. Cuối cùng họ nhận ra hai lý thuyết này thực ra không mâu thuẫn nhau; chúng đơn thuần mô tả hai giai đoạn xử lý khác nhau tương ứng với những cấu trúc tâm lý liên tục trong cơ quan thị giác (Hurvich & Jameson, 1974). Ví dụ, bây giờ chúng ta biết được là trong ba loại tế bào này, mỗi loại phản ứng với một loại ánh sáng trong phạm vi bước sóng nhất định và chúng chỉ nhạy cảm với một loại bước sóng mà thôi. Phản ứng của các loại tế bào hình nón này củng cố dự đoán của Young và Helmholtz rằng việc nhìn thấy màu sắc là dựa trên ba loại tế bào cảm thụ màu sắc. Những người mù màu thiếu một hay nhiều hơn loại tế bào này.

Chúng ta cũng biết rằng, các tế bào hạch trên võng mạc kết hợp kết quả từ ba loại tế bào hình nón này là phù hợp với lý thuyết xử lý đối lập của Hering (De Valois & Jacobs, 1968). Theo phiên bản hiện đại của lý thuyết xử lý đối lập, được Leo Hurvich và Dorothea Jameson (1974) chứng minh, hai thành viên của một cặp màu hoạt động đối lập thông qua sự ức chế trung lập. Một số tế bào hạch nhận thông tin gây hưng phấn từ ánh sáng màu đỏ và bị ức chế trước ánh sáng màu lam. Các tế bào khác trong hệ này có sự sắp xếp đối lập về sự hưng phấn và ức chế. Hai loại tế bào hạch này cùng kết hợp hình thành nên cơ sở sinh lý của hệ xử lý đối lập đỏ/lục. Những tế bào khác tạo nên hệ đối lập lam/vàng. Hệ đen/trắng góp phần cho sự nhận thức của bạn về màu sắc bão hòa và độ sáng.

Bây giờ chúng ta hãy chuyển từ thế giới hình ảnh qua thế giới âm thanh.

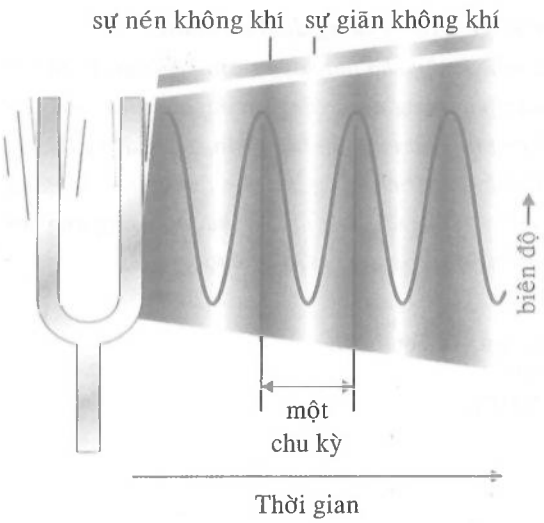
THÍNH GIÁC

Thính giác và thị giác có chức năng bổ sung cho nhau về trải nghiệm thế giới bên ngoài. Bạn thường nghe được kích thích trước khi thấy chúng, đặc biệt là khi nó xuất phát từ đằng sau hay bị che khuất. Dù thị giác giúp chúng ta xác định đối tượng tốt hơn thính giác một khi sự vật đó có thể thấy được, nhưng thường bạn thấy được đối tượng vì bạn dùng đôi tai để định hướng cho đôi mắt. Trước khi thảo luận về thính giác, chúng ta mô tả loại năng lượng vật lý đi đến tai của bạn.

◆ VẬT LÝ CỦA ÂM THANH

Vỗ tay, huýt sáo, gõ bút chì lên mặt bàn. Tại sao những hành động này sinh ra âm thanh? Nguyên nhân là do chúng tạo ra dao động trên các đối tượng. Năng lượng dao động được truyền qua môi trường truyền âm – thường là không khí – khi những vật dao động đẩy tới và lui những phân tử của môi trường trung gian. Những sự thay đổi nhỏ về áp lực được sinh ra sẽ lan rộng ra bên ngoài, từ những đối tượng dao động dưới hình thức kết hợp của các sóng hình sin chuyển động với tốc độ khoảng 334m một giây (xem Hình 4.17). Âm thanh không thể được tạo ra trong môi trường chân không (như bên ngoài không gian) bởi vì không có phân tử khí trong chân không để truyền dao động của đối tượng.

Một sóng hình sin có hai thuộc tính vật lý cơ bản quyết định đến âm thanh: tần số và biên độ. Tần số được đo bằng số chu kỳ hoàn thành sóng trong một khoảng thời gian nhất định. Chu kỳ, như đã chỉ ra ở hình 4.17, là khoảng cách từ trái qua phải từ đỉnh của một sóng đến đỉnh của sóng kế tiếp. Tần số sóng âm luôn được đo



HÌNH 4.17 - Lý tưởng hóa sóng hình sin
Hai thuộc tính cơ bản của sóng hình sin là tần số – số chu kỳ trong một đơn vị thời gian – và biên độ – phạm vi theo chiều dọc của các chu kỳ.

bằng đơn vị hertz (Hz), là số chu kỳ trong một giây. Biên độ đo thuộc tính vật lý là độ lớn của sóng âm, như được chỉ ra, đó là độ cao từ đỉnh tới đáy của sóng âm. Biên độ được xác định bằng đơn vị áp lực hay năng lượng âm thanh.

◆ NHỮNG KHÍA CẠNH TÂM LÝ HỌC CỦA ÂM THANH

Các thuộc tính vật lý của tần số và biên độ sinh ra ba khía cạnh sinh lý của âm thanh: cao độ, độ lớn, và âm sắc. Chúng ta hãy xem những hiện tượng này xảy ra như thế nào?

Cao độ âm

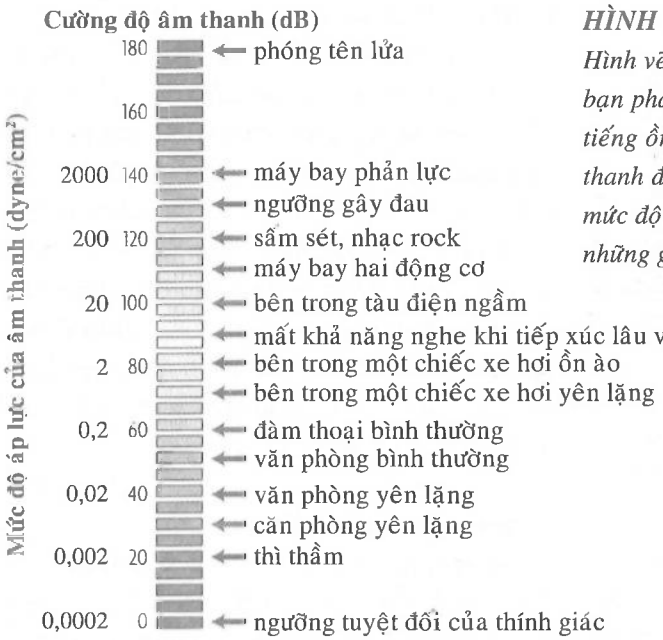
Cao độ âm là mức cao thấp của âm thanh được xác định bởi tần số âm thanh; tần số cao sinh ra âm cao, tần số thấp sinh ra âm thấp. Phạm vi con người có thể cảm nhận được âm thanh là từ tần số 20 Hz cho đến 20 ngàn Hz (tần số dưới 20 Hz thì có thể cảm nhận bằng xúc giác nhờ sự dao động chứ không phải là âm thanh). Bạn có thể hiểu được phạm vi này lớn đến mức nào khi để ý rằng 80 nốt trên đàn piano chỉ có phạm vi từ 30 Hz đến 4000 Hz.

Trong thảo luận đầu tiên về tâm lý vật lý học, mối quan hệ giữa tần số (tính chất vật lý) và cao độ (ảnh hưởng tâm lý) không phải là mối quan hệ tuyến tính. Ở dải thấp tần, ta chỉ cần tăng tần số lên vài Hz thì cao độ thay đổi đáng kể. Ở dải cao tần thì tăng tần số lớn hơn để nhận ra sự khác biệt về cao độ. Ví dụ, hai nốt thấp nhất trên piano khác nhau chỉ 1,6 Hz, trong khi hai nốt cao nhất khác nhau đến 235 Hz. Đó là một ví dụ trong tâm lý vật lý học về sự khác biệt có thể nhận ra.

Độ lớn của âm thanh

Độ lớn, hay cường độ vật lý của âm thanh được quyết định bởi biên độ; sóng âm có biên độ rộng thì cảm nhận lớn và những sóng âm có biên độ nhỏ thì cảm nhận nhỏ. Cơ quan thị giác của con người nhạy cảm với phạm vi rộng của cường độ âm thanh. Trong một giới hạn, bạn có thể nghe tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ đeo tay trong khoảng 6,5 m. Đó là ngưỡng tuyệt đối của thính giác – nếu nhạy cảm hơn, bạn có thể nghe được tiếng máu chảy trong tai của bạn. Ở đối cực, âm thanh một máy bay phản lực cất cánh cách khoảng 91 m là quá lớn và âm thanh làm ta chói tai. Xét về đơn vị áp lực của không khí, thì máy bay phản lực sinh ra một sóng âm có năng lượng lớn hơn hàng tỷ lần tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ.

Bởi vì mức độ của thính giác quá lớn, nên cường độ vật lý của âm thanh thường được diễn đạt bằng tỷ số chứ không phải bằng một lượng tuyệt đối: áp lực của âm thanh – là chỉ số của biên độ sinh ra cảm nhận về độ lớn – được đo bằng đơn vị **decibel** (dB). Hình 4.18 cho thấy số đo dB của một số âm thanh đại diện trong tự nhiên. Nó cho thấy áp lực của âm thanh tương ứng để so sánh. Bạn có thể thấy hai âm thanh khác nhau 20 dB có áp lực âm thanh theo tỷ số 10 và 1. Chú ý: Những âm thanh lớn hơn 90 dB có thể làm cho ta mất khả



HÌNH 4.18 - Cường độ âm thanh

Hình vẽ này cho thấy dãy cường độ âm thanh mà bạn phản ứng từ ngưỡng thính giác tuyệt đối đến tiếng ồn của một tên lửa phóng đi. Cường độ âm thanh được tính bằng lực nén âm thanh, đo bằng mức độ biên độ sóng âm và thường tương ứng với những gì mà chúng ta nghe được.

năng nghe, điều này còn tùy thuộc vào việc một người lắng nghe trong bao lâu.

Âm sắc

Âm sắc của âm thanh phản ánh những thành phần của sóng âm phức tạp. Ví dụ, cho chúng ta phân biệt âm thanh của đàn piano và sáo. Một số ít các kích thích vật lý như một âm thoa[1], sinh ra những âm đơn giản chứa một sóng hình sin. Một âm đơn giản chỉ có một tần số và một biên độ. Hầu hết âm thanh thật trong cuộc sống không phải là những âm thanh đơn giản. Chúng là những sóng âm phức tạp, là một sự tổng hợp nhiều tần số và biên độ.

Những âm thanh mà bạn gọi là *tiếng ồn* không có một cấu trúc tần số rõ ràng, đơn giản. Tiếng ồn chứa nhiều tần số không liên quan với nhau một cách có hệ thống. Ví dụ, tiếng ồn không đổi mà bạn nghe ở các trạm phát sóng radio chứa năng lượng mà mọi tần số có thể nghe được; bạn cảm nhận như không có cao độ bởi vì nó không có một tần số cơ bản nào.

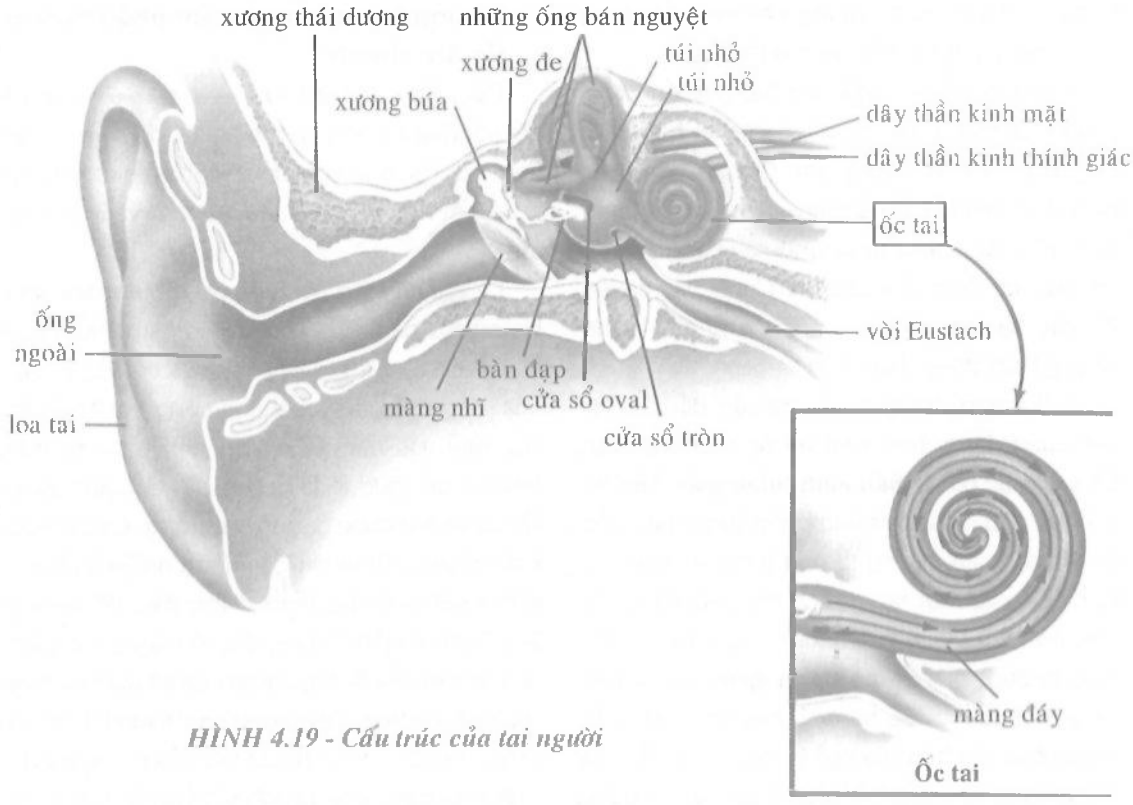
◆ KHÍA CẠNH SINH LÝ HỌC CỦA THÍNH GIÁC

Giờ bạn đã biết được một ít về những cơ sở vật lý của sự cảm nhận âm thanh mang tính tâm lý, hãy xem những cảm nhận âm thanh này từ góc độ hoạt động sinh lý học trong cơ quan thính giác như thế nào. Đầu tiên, chúng ta hãy xem cơ chế hoạt động của đôi tai. Sau đó, hãy xem xét một số lý thuyết về cảm nhận cao độ của âm được mã hóa như thế nào trong cơ quan thính giác và các âm thanh được khoanh vùng như thế nào.

Cơ quan thính giác

Như bạn đã biết, quá trình cảm giác chuyển đổi nguồn năng lượng bên ngoài thành năng lượng trong não của bạn. Để nghe được, như đã chỉ ra ở Hình 4.19, có bốn sự chuyển đổi năng lượng cần được thực hiện: (1) sóng âm trong không trung phải được chuyển thành sóng của chất lỏng trong ốc tai, (2) sóng của

[1] *Âm thoa: Dụng cụ nhỏ bằng thép giống như cái chĩa có hai nhánh, khi đánh vào thì phát ra một âm thanh có độ cao cố định, thường là nốt La.*



HÌNH 4.19 - Cấu trúc của tai người

chất lỏng kích thích bằng những rung động cơ học của lá nền[1], (3) những dao động này được chuyển thành những xung điện, và (4) những xung động này được chuyển đến phần vỏ não phân tích thính giác. Hãy nghiên cứu quá trình chuyển đổi này một cách chi tiết.

Trong sự chuyển đổi đầu tiên, những phân tử khí dao động truyền vào tai (xem Hình 4.19). Có âm thanh đi trực tiếp vào ống ngoài của tai và có âm thanh đi vào sau khi được phản xạ từ tai ngoài, hay còn gọi là loa tai. Sóng âm đi dọc theo ống tai từ tai ngoài cho tới khi đến được phần cuối của ống tai. Ở đó, nó gặp một màng mỏng gọi là màng nhĩ. Những dao động tạo áp lực của sóng âm khiến màng nhĩ chuyển động. Màng nhĩ chuyển đổi dao động từ tai ngoài vào tai giữa, một buồng chứa ba chiếc xương nhỏ nhất trong cơ thể con người: xương búa, xương đe, và xương bàn đạp. Những chiếc xương này tạo thành một chuỗi cơ học để truyền và tập trung các dao động từ màng nhĩ đến phần cơ bản của thính giác là ốc tai, nó nằm ở tai trong.

Sự chuyển đổi thứ hai nằm ở ốc tai, sóng âm trong không trung biến thành sóng âm của chất lỏng. **Ốc tai** là một ống xoắn ốc chứa chất lỏng có màng gọi là **lá nền** chạy dọc theo chiều dài của ốc tai. Khi xương bàn đạp rung động lên cửa sổ hình oval[2] ở nền ốc tai, thì chất dịch

---

[1] *Lá nền: Một màng trong ốc tai, chia hai trong số ba rãnh chạy theo chiều dài đường xoắn ốc tai. Cơ quan Corti ở trên lá nền, trong rãnh giữa.*

[2] *Cửa sổ hình bầu dục: Một chỗ mở giống như cửa sổ. Cửa sổ bầu dục là chỗ mở giữa tai giữa và tiền đình của tai trong. Cửa sổ bầu dục có một màng đóng lại, màng này nối với xương bàn đạp. Cửa sổ tròn là chỗ mở giữa ốc tai và tai giữa. Các rung động âm thanh ra khỏi ốc tai qua cửa sổ tròn, cửa sổ tròn cũng như cửa sổ bầu dục có một màng đóng lại.*

trong ốc tai làm cho màng đáy chuyển động như sóng (vì vậy gọi là sóng nước).

Trong sự chuyển đổi thứ ba, chuyển động sóng của màng đáy bẻ cong các tế bào hình lông nhỏ nối với màng nhĩ. Các tế bào hình lông là những tế bào cảm thụ của cơ quan thính giác. Khi các tế bào hình lông này cong xuống, chúng kích thích đầu dây thần kinh, và chuyển đổi các dao động cơ học của màng đáy thành những hoạt động thần kinh.

Cuối cùng, trong bước chuyển đổi thứ tư, các xung động thần kinh rời ốc tai trong một bó sợi được gọi là **thần kinh thính giác**. Những sợi này gặp nhau ở những phần trung tâm của ốc tai trên não. Tương tự như trong thị giác, sự kích thích từ một tai đến cả hai phía của não. Các tín hiệu thính giác đi qua nhiều trung tâm trên đường tới **vỏ não thính giác**, trong các thùy thái dương của hai bán cầu não. Sự xử lý thứ tự cao cấp hơn của các tín hiệu này bắt đầu trong vùng vỏ não thính giác. (Các bạn sẽ được biết ngay sau đây, các phần khác của tai được gọi tên trong Hình 4.19 có những vai trò trong những giác quan khác của bạn).

Bốn bước chuyển đổi này xuất hiện trong một cơ quan thính giác hoàn thiện. Tuy nhiên, có hàng triệu người bị khiếm thính. Có hai loại khiếm thính thường gặp, mỗi loại bị một tật ở một hay hai bộ phận trong cơ quan thính giác gây ra. Loại khiếm thính ít nghiêm trọng là điếc do đường dẫn, vấn đề nằm ở việc dẫn dao động tới ốc tai. Trong khiếm thính này, các xương ở tai giữa không hoạt động đúng chức năng, vấn đề này có thể giải quyết nhờ vi phẫu thuật bằng cách đưa vào một xương đe hay xương bàn đạp nhân tạo. Loại khiếm thính nghiêm trọng nhất là điếc do thần kinh thính giác, do một khiếm khuyết trong cơ cấu thần kinh tạo ra các xung động thần kinh ở trong tai hay phần tiếp những âm tới phần vỏ não thị giác. Sự tổn thương vùng vỏ não thị giác cũng có thể sinh ra điếc do thần kinh.

Những lý thuyết về cảm nhận cường độ âm thanh

Để giải thích việc cơ quan thính giác chuyển đổi sóng âm thành cảm giác cường độ âm như thế nào, các nhà nghiên cứu phải phác họa hai lý thuyết riêng biệt: lý thuyết vị trí và lý thuyết tần số.

Lý thuyết vị trí đầu tiên được Hermann von Helmholtz đề xướng vào những năm 1800, sau này được Georg von Békésy sửa đổi và chi tiết hóa, ông đạt giải Nobel cho công trình nghiên cứu này vào năm 1961. Lý thuyết vị trí dựa trên cơ sở thực tế là màng đáy chuyển động khi sóng âm được dẫn tới tai trong. Các tần số khác nhau sinh ra chuyển động nhiều ở những vị trí nhất định dọc theo màng đáy. Với những âm thanh có tần số cao, chuyển động sóng lớn nhất ở nền của ốc tai, nơi có cửa sổ hình oval và cửa sổ hình tròn. Với những âm thanh có tần số thấp, chuyển động nhiều nhất của màng nền là ở đầu đối diện. Vậy, thuyết vị trí nói lên rằng: sự nhận thức cường độ âm thanh phụ thuộc vào vị trí đặc biệt trên màng nền, nơi có kích thích lớn nhất xuất hiện.

Lý thuyết thứ hai, **lý thuyết tần số**, giải thích về cường độ âm thanh qua tốc độ dao động của màng nền. Lý thuyết này giả định, một sóng âm với tần số 100 Hz sẽ làm cho màng nền rung động 100 lần trong một giây. Lý thuyết tần số cũng giả định những dao động của màng nền sẽ khiến cho các tế bào thần kinh rung động cùng tốc độ, và tốc độ rung động này là mật mã của cường độ âm thanh. Vấn đề trong lý thuyết này là các tế bào thần kinh riêng biệt không thể kích thích với tốc độ nhanh để mô tả những âm thanh có cường độ cao, bởi vì không có dây thần kinh nào tạo ra hơn 1000 kích thích trong một giây. Hạn chế này khiến tế bào thần kinh không thể phân biệt được những âm thanh có tần số trên 1000 Hz – mà thực tế cơ quan thính giác của bạn phân biệt được dễ dàng. Hạn chế này có thể

được giải quyết bởi **nguyên tắc chuỗi**, nguyên tắc này giải thích chuyện gì xảy ra ở những tần số cao. Nguyên tắc này cũng đưa ra lý thuyết là nhiều tế bào thần kinh trong một phản ứng còn gọi là một chuỗi, rung động ở tần số tương đương với âm thanh kích thích 2000 Hz, 3000 Hz, v.v... (Wever, 1949).

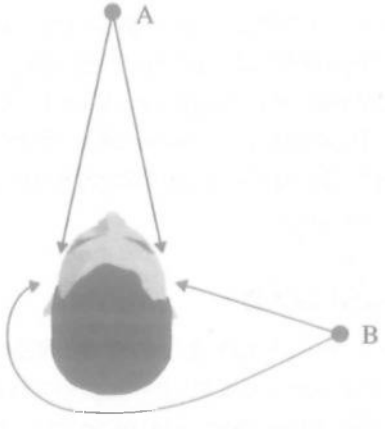
Cũng như lý thuyết ba màu và lý thuyết xử lý đối lập trong thị giác, lý thuyết tần số và lý thuyết vị trí đều thành công trong việc lý giải những khía cạnh khác nhau của sự cảm nhận cường độ âm thanh. Lý thuyết tần số giải thích hợp lý sự mã hóa tần số có độ cao dưới 5000 Hz. Với những tần số cao hơn, tế bào thần kinh không thể rung động kịp và chính xác để mã hóa tín hiệu một cách hợp lý, ngay cả trong một chuỗi. Lý thuyết vị trí giải thích hợp lý cho sự cảm nhận cường độ âm thanh có tần số trên 1000 Hz. Với tần số dưới 1000 Hz, toàn bộ màng nền rung động, do đó nó không thể mang lại tín hiệu rõ ràng để các tế bào cảm thụ sử dụng như là một phương tiện phân biệt cường độ âm thanh. Giữa 1000 Hz và 5000 Hz, cả hai cơ chế đều hoạt động. Vậy nhiệm vụ cảm giác phức hợp được phân chia giữa hai hệ thống mà khi cùng nhau phối hợp với nhau sẽ đem lại sự chính xác trong cảm giác cao hơn trong từng hệ thống hoạt động riêng lẻ. Kế tiếp, chúng ta cũng thấy được là con người có hai hệ thần kinh đồng quy giúp định vị âm thanh trong môi trường.

Sự định vị âm thanh

Giả định bạn đi qua khuôn viên trường học và nghe ai đó gọi tên mình. Hầu hết các trường hợp, bạn đều xác định được vị trí của người đó trong không gian. Lý thuyết này cho thấy cơ quan thính giác của bạn thực hiện chức năng **định vị âm thanh** hiệu quả như thế nào – bạn có khả năng xác định nguồn gốc không gian của các sự kiện âm thanh. Bạn biết được vị trí âm thanh qua hai cơ chế: ước tính thời gian và cường độ tương đối đến từ mỗi tai (Middlebrooks & Green, 1991; Phillips 1993).

Cơ chế thứ nhất liên quan đến các tế bào thần kinh so sánh thời gian tương đối của âm thanh đến mỗi tai (xem điểm B trong Hình 4.20). Các dây thần kinh trong cơ quan thính giác chuyên hóa nhạy cảm một cách chủ động nhất với khoảng thời gian trì hoãn giữa hai tai. Não sử dụng thông tin về sự chênh lệch này để đưa ra đánh giá chính xác nguồn gốc có thể trong không gian của âm thanh.

Cơ chế thứ hai dựa trên nguyên tắc là một âm thanh có cường độ hơi lớn hơn ở tai thứ nhất mà nó chạm tới trước – bởi vì đầu của bạn tạo thành một vật chắn làm giảm tín hiệu âm thanh. Sự khác biệt về cường độ âm phụ thuộc vào kích thước tương đối của bước sóng âm đối với đầu của bạn. Những âm có bước sóng lớn và tần số thấp không có khác biệt về cường độ theo chiều thẳng đứng, trong khi những âm thanh có bước sóng nhỏ và tần số cao cho thấy những khác biệt về cường độ có thể đo được. Một lần nữa, não của bạn có các tế bào chuyên biệt để phát hiện ra sự khác biệt về cường độ từ tín hiệu đến hai tai.



Hình 4.20 - Chênh lệnh về thời gian và sự định vị âm thanh

Não sử dụng sự khác biệt về khoảng thời gian mà âm thanh đến hai tai để định vị âm thanh trong không gian.

Chuyện gì xảy ra khi một âm thanh không tạo được sự khác biệt nào về thời gian hay về cường độ? Trong hình 4.20, một âm thanh xuất phát từ điểm A có tính chất này. Khi nhắm mắt lại, bạn không thể nói được vị trí chính xác của nó, do đó, bạn phải quay đầu để thay đổi vị trí đôi tai của mình nhằm phá bỏ tính đối xứng và định vị âm thanh.

Thật hấp dẫn khi để ý thấy cá heo và dơi sử dụng cơ quan thính giác chứ không phải thị giác để xác định đối tượng trong những vùng nước tối hay trong hang tối. Những loài này sử dụng khả năng định vị bằng tiếng vang – chúng phát ra những âm thanh có tần số cao hướng tới đối tượng, điều này mang lại cho chúng sự phản hồi về khoảng cách, vị trí, kích thước, bề mặt và chuyển động của đối tượng. Thực ra, loài dơi có thể sử dụng khả năng định vị bằng tiếng vang để phân biệt giữa các đối tượng chỉ cách nhau 0,3 mm (theo Simmons và những cộng sự, 1998).

CÁC GIÁC QUAN KHÁC

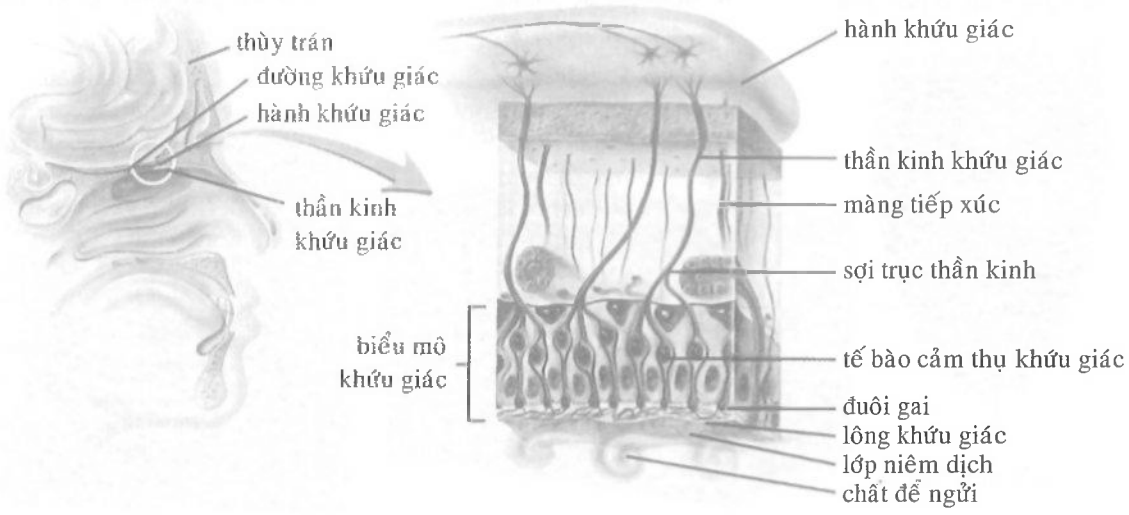
Chúng ta dành phần lớn thời gian để nghiên cứu về cơ quan thính giác và thị giác vì các nhà khoa học nghiên cứu chúng kỹ nhất. Tuy nhiên, khả năng để tồn tại và hưởng thụ của bạn phụ thuộc vào toàn bộ các giác quan. Chúng ta sẽ khép lại phần thảo luận về cảm giác bằng sự phân tích ngắn gọn những giác quan khác.

◆ KHỨU GIÁC

Bạn có thể tưởng tượng ra những hoàn cảnh mà bạn thực sự hạnh phúc khi không dùng đến khứu giác của mình: bạn từng có một con chó không đánh hơi được con chồn hôi? Nhưng để tránh được mùi hôi này thì bạn cũng không thể ngửi được mùi của hoa hồng, bắp rang, bơ nóng, và gió nhẹ ở biển. Các mùi – đều được tiếp xúc với tế bào protein cảm thụ trên những màng mao khứu giác (xem Hình 4.21). Chỉ cần 8 phân tử vật chất là có thể khởi động một trong những xung thần kinh khứu giác, nhưng có ít nhất 40 đầu dây thần kinh cần được kích thích trước khi bạn ngửi được những mùi này. Một khi được khởi động, các xung thần kinh truyền thông tin mùi về **hành khứu (ở đáy thùy trán)**, có vị trí trên các tế bào cảm thụ và dưới thùy trước của não. Những kích thích bằng mùi bắt đầu quá trình khứu giác bằng sự kích thích dòng chảy vào của các phân tử hóa học đến những kênh ion trong các tế bào thần kinh khứu giác. Hiện tượng làm bạn có thể nhớ lại Chương 3 là tạo ra khả năng hành động.

Tầm quan trọng của cơ quan khứu giác ở các loài khác nhau. Khứu giác được tiến hóa như là cơ quan phát hiện và xác định vị trí của thức ăn (Moncrieff, 1951). Loài người đầu tiên sử dụng khứu giác đi đôi với vị giác để tìm và thử thức ăn. Tuy nhiên, với nhiều loài, khứu giác còn được sử dụng để phát hiện những mối nguy hiểm tiềm ẩn. Chó, chuột, các loài côn trùng và nhiều loài mà cơ quan khứu giác quyết định sự tồn tại, có khứu giác sắc bén hơn nhiều so với con người. Phần lớn não của chúng được dành cho khứu giác. Khứu giác có tác dụng rất hữu ích với những loài này vì khứu giác không cần phải kết hợp trực tiếp với các cơ quan khác để ngửi được mùi.

Hơn nữa, khứu giác có thể là một hình thức giao tiếp chủ động tốt. Các thành viên của một số loài có thể tiết ra và phát hiện một số tín hiệu hóa học gọi là chất **pheromone**. Hóa chất này có trong một số loài để báo hiệu chu kỳ ham muốn tình dục, mối nguy hiểm, lãnh thổ, và nguồn thức ăn (Luo và những cộng sự, 2003). Ví dụ, các con đực của nhiều loài côn trùng tiết ra các pheromone tình dục để tán tỉnh các con cái trong thời kỳ giao phối (Farine và những cộng sự, 1996; Minckley và những cộng sự, 1991). Chúng ta gặp lại chủ đề về chất pheromone khi



A. Nhìn qua hộp sọ **B. Một phần của cơ quan cảm thụ khứu giác phóng đại**

HÌNH 4.21 - Cơ quan thụ cảm khứu giác

Các tế bào cảm thụ của khứu giác trong lỗ mũi được hóa chất trong môi trường kích thích. Chúng gửi thông tin tới hành khứu giác trong não.

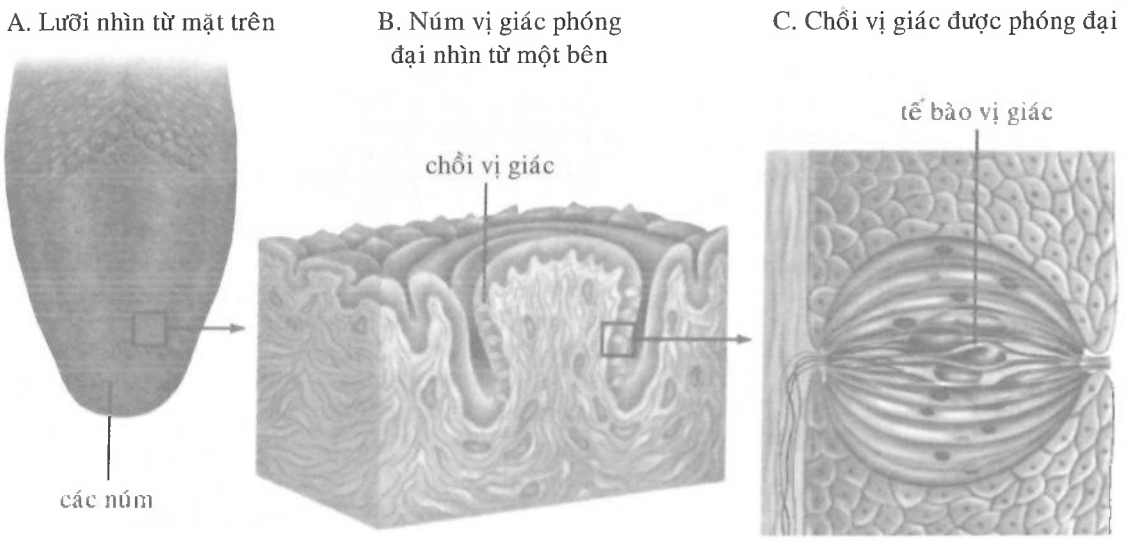
thảo luận về hành vi tình dục của cả con người và loài vật trong Chương 11.

◆ VỊ GIÁC

Mặc dù những người sành ăn và sành uống có khả năng phân biệt vị, đặc biệt là những vị phức tạp và tinh tế một cách đáng ngạc nhiên, nhưng phần lớn thuộc về khứu giác chứ không phải vị giác. Vị giác và khứu giác hoạt động gần gũi khi bạn ăn. Thực tế, khi bạn bị cảm, thức ăn như vô vị bởi vì mũi của bạn bị nghẹt, không ngửi được mùi thức ăn. Tự chứng minh nguyên tắc này: bịt mũi lại và chỉ ra sự khác biệt giữa những thức ăn giống nhau về bề ngoài nhưng khác nhau về vị, như một miếng táo và khoai tây sống. Một số sinh viên sống trong ký túc xá ăn thức ăn rất tệ cho biết rằng mang đồ bịt mũi khi ăn thì các loại thức ăn nhạt nhẽo giống nhau – nhưng lại có vị khá hơn bình thường.

Bề mặt lưỡi được bao phủ bởi những nhú (gai), làm cho nó sần sùi. Nhiều núm nhú này chứa chùm tế bào cảm thụ vị giác được gọi là chồi vị giác (xem Hình 4.22). Hình ảnh ghi lại của tế bào đơn cho thấy, các tế bào cảm thụ vị giác riêng biệt phản ứng với một trong bốn vị cơ bản: ngọt, chua, đắng và mặn (theo Frank & Nowlis, 1989). Trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu đã tìm ra những tế bào cảm thụ cho vị cơ bản thứ năm là *umami* (Chaudhari, Landin & Roper, 2000). Umami là vị bột ngọt, loại hóa chất thường được thêm vào thức ăn châu Á, có trong thức ăn tự nhiên giàu protein như thịt, hải sản, và trứng ngỗng. Mặc dù tế bào cảm thụ năm vị cơ bản có thể phản ứng nhẹ với các vị khác, những phản ứng mạnh nhất mã hóa trực tiếp với một vị. Hình như có các hệ thống truyền tính trạng riêng biệt của từng vị (Bartoshuk & Beauchamp, 1994).

Các tế bào cảm thụ vị giác có thể bị tổn thương bởi những thứ mà bạn ăn, uống như rượu, thuốc lá, axít. May thay, các tế bào cảm thụ vị giác có thể được thay thế trong vài ngày



HÌNH 4.22 - Tế bào cảm thụ vị giác

Phần A cho thấy sự phân bố của các gai ở mặt trên của lưỡi. Phần B cho thấy một núm vị giác riêng biệt được phóng đại. Phần C là một chồi riêng biệt được phóng đại.

– nhanh hơn tế bào cảm thụ khứu giác. Thực ra, cơ quan vị giác có sức đề kháng tốt với sự tổn thương hơn so với các cơ quan cảm giác khác; hiếm khi có ai đó mất hoàn toàn và vĩnh viễn vị giác (Bartoshuk, 1990).

◆ XÚC GIÁC

Da là một cơ quan đa năng. Ngoài việc bảo vệ bạn khỏi bị tổn thương, giữ các dịch trong cơ thể, giúp điều hòa thân nhiệt, nó còn chứa các đầu mút thần kinh mang lại cảm giác được tỳ vào da, sự ấm và lạnh. Chúng được gọi là **những cảm giác về da** (xúc giác).

Bởi vì bạn nhận quá nhiều thông tin cảm giác qua da nên có nhiều tế bào cảm thụ khác nhau cùng hoạt động trên bề mặt cơ thể của bạn. Các tế bào cảm thụ khác nhau phản ứng với những tiếp xúc khác nhau trên da (Sekuler & Blake, 2001). Hai ví dụ trên cho thấy những hạt Meissner phản ứng mạnh khi có thứ gì đó cọ xát vào da, và những tế bào hình đĩa Merkel hoạt động tốt khi có một vật nhỏ gây áp lực cố định lên da. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng bạn có các tế bào cảm thụ ấm và mát riêng biệt, chứ không phải loại tế bào cảm thụ làm việc như một chiếc nhiệt kế, não của bạn tổng hợp các tín hiệu ấm và mát để giám sát những thay đổi nhiệt độ ngoài môi trường.

Sự nhạy cảm của da với áp lực khác nhau ở từng vùng trên cơ thể. Ví dụ, bạn cảm nhận chính xác hơn 10 lần khi vị trí kích thích trên ở những đầu ngón tay so với kích thích lên lưng. Sự biến thiên độ nhạy cảm của từng phần khác nhau trên cơ thể là do mật độ đầu dây thần kinh tập trung dày hơn ở những vùng này và phần vỏ não cũng dành cho chúng nhiều hơn. Ở Chương 3, bạn biết được độ nhạy cảm lớn nhất ở những cơ quan cần thiết – trên mặt, lưỡi, và tay. Thông tin phản hồi cảm giác chính xác từ những phần cơ thể này cho phép ta ăn, nói, cầm nắm chính xác.

Độ nhạy cảm của da đóng vai trò quan trọng trong mối quan hệ của con người: sự tiếp xúc. Thông qua sự tiếp xúc, bạn giao tiếp với người khác về ước muốn cho hoặc nhận sự thoải mái,

đồng tình, tình yêu, và đam mê. Tuy nhiên, bạn được chạm vào đâu hay chạm vào người khác ở đâu sẽ có sự khác biệt; những vùng bề mặt của da kích thích cảm giác tình ái gọi là những vùng nhạy cảm tình dục. Những vùng nhạy cảm tình dục khác nhau thì tiềm năng kích động ở từng cá nhân cũng khác nhau, phụ thuộc vào những quần hợp và sự tập trung của các tế bào cảm thụ ở vùng đó.

◆ CẢM GIÁC TIỀN ĐÌNH VÀ CẢM GIÁC VẬN ĐỘNG

Hai cảm giác kế tiếp mà chúng ta mô tả có thể hoàn toàn mới đối với bạn, vì chúng không có các cơ quan cảm thụ mà bạn có thể nhìn thấy trực tiếp, như mắt, tai hay mũi. **Cảm giác tiền đình** cho biết cơ thể của bạn – đặc biệt là đầu – được định hướng như thế nào trong thế giới trọng lực. Các tế bào cảm thụ loại thông tin này là lông ở trong những túi và ống chứa dịch ở phần tai trong. Những chiếc lông này cong lại khi dịch vận động gây áp lực lên chúng, đó là điều xảy ra khi bạn quay đầu đi chỗ khác rất nhanh. Túi nhỏ và túi bầu dục (được trình bày ở Hình 4.19) cho bạn biết về gia tốc hay sự giảm tốc độ trên một đường thẳng. Ba ống, gọi là ống bán nguyệt, nằm vuông góc với nhau nên cho bạn biết sự vận động trong mọi hướng. Chúng cho bạn biết đầu của bạn vận động như thế nào khi bạn quay, gật, hay nghiêng.

Những người mất cảm giác tiền đình do tai nạn hay ốm đau thì hầu như không thể định hướng, hay bị té ngã và chóng mặt. Tuy nhiên, những người này được bù lại bằng những thông tin thị giác nhạy cảm hơn. Cảm giác buồn nôn do chuyển động có thể xảy ra khi các tín hiệu từ cơ quan thị giác xung đột với các tín hiệu từ tiền đình. Người ta cảm thấy buồn nôn khi đọc sách trên một chiếc xe đang chuyển động bởi vì tín hiệu thị giác đến từ một đối tượng đứng yên, trong khi tín hiệu tiền đình cho biết sự chuyển động. Các tài xế ít khi bị say xe do họ vừa nhìn thấy và cảm giác được sự chuyển động.

Khi bạn đứng thẳng, vẽ tranh, quan hệ tình dục, não của bạn cần biết vị trí và sự vận động tương đối ở hiện tại một cách chính xác các phần cơ thể với nhau. **Cảm giác chuyển động** luôn cung cấp sự phản hồi cảm giác về cơ thể bạn trong suốt quá trình vận động. Nếu không có sự phản hồi này thì bạn không thể kết hợp những chuyển động chủ động.

Bạn có hai nguồn thông tin về sự chuyển động: tế bào cảm thụ ở các khớp xương và tế bào cảm thụ ở cơ và dây chằng. Các tế bào cảm thụ nằm ở khớp xương phản ứng trước áp lực kèm theo ở vị trí khác nhau của tứ chi và những thay đổi về áp lực kèm theo sự vận động của các khớp xương. Các tế bào cảm thụ ở các cơ và dây chằng phản ứng trước những thay đổi về sức căng kèm theo sự co và giãn cơ.

Não của bạn luôn tổng hợp những thông tin này từ cảm giác vận động cùng với thông tin xúc giác. Ví dụ, não không thể hiểu được đầy đủ ý nghĩa của kích thích đến từ những ngón tay nếu nó không biết được chính xác vị trí của các ngón tay với nhau. Hãy tưởng tượng bạn nhặt một vật thể lên trong khi mắt nhắm. Xúc giác của bạn có thể cho phép bạn đoán được vật thể này là một hòn đá, nhưng cảm giác về chuyển động của bạn cho biết nó lớn như thế nào.

◆ ĐAU

Đau là phản ứng của cơ thể với sự kích thích có hại – những kích thích đủ mạnh để làm tổn thương hay đe dọa làm tổn thương mô. Bạn có thể vui hoặc không khi cảm giác đau phát triển đầy đủ. Có, vì cảm giác đau là cần thiết cho sự sinh tồn. Những người không nhạy cảm với đau bẩm sinh thì không cảm nhận được sự đau đớn, cơ thể của họ có thể bị cào xước và tứ chi có thể bị què quặt từ những vết thương

mà lẽ ra họ có thể tránh được nếu như não của họ có thể cảnh báo về mối nguy hiểm (Larner và những cộng sự, 1994). Từ kinh nghiệm của họ cho thấy, cảm giác đau có vai trò như là tín hiệu bảo vệ thiết yếu – nó cảnh báo cho bạn về sự tổn hại tiềm ẩn. Không, vì có những thời điểm nhất định bạn sẽ vui khi cảm giác đau của bạn biến mất. Các điều trị y học và những ngày công bị mất đi vì bệnh tật ước tính gây thiệt hại 870 tỷ đôla hàng năm ở Mỹ (Gatchel & Oordt, 2003).

Các nhà khoa học bắt đầu xác định các tế bào cảm thụ đặc biệt phản ứng trước những kích thích gây ra đau đớn. Họ nhận ra rằng có những loại tế bào phản ứng với nhiệt độ, có những loại với hóa chất, và có những loại thì với kích thích cơ học, và có những loại phản ứng với tổng hợp các loại kích thích. Mạng lưới vật chất cảm nhận sự đau này là một mạng lưới nhỏ phủ lên toàn bộ cơ thể của bạn. Những sợi thần kinh ngoại biên gửi tín hiệu đau theo hai đường: một loại thần kinh truyền nhanh được myelin bao phủ và loại sợi thần kinh nhỏ hơn, truyền chậm hơn không có myelin bao phủ. Bắt đầu từ tủy sống, các xung động thần kinh được truyền tới đồi não và rồi tới vùng vỏ não, tại đây vị trí và cường độ của cơn đau được xác định, và những kế hoạch hành động được thực hiện.

Trong não của bạn, endorphin có ảnh hưởng trong việc cảm nhận đau đớn. Xem lại Chương 3, các loại thuốc giảm đau như morphine nối với những vùng cảm thụ trong não – thuật ngữ endorphin xuất phát từ thuật ngữ endogenous (nội sinh) và từ morphine, có nghĩa là morphine nội sinh. Sự giải phóng endorphin trong não kiểm soát cảm giác đau của bạn. Các nhà nghiên cứu tin rằng ít nhất endorphin là một phần nguyên nhân của những ảnh hưởng giảm đau trong châm cứu và thuốc an thần (Fields & Levine, 1984; Murray, 1995; Watkins & Mayer, 1982).

Những phản ứng tình cảm, các nhân tố mang tính văn cảnh, và sự diễn dịch về tình huống có thể cũng quan trọng như là những kích thích vật lý thực sự trong việc quyết định mức độ đau mà bạn cảm nhận (Price, 2000; Turk & Okifuji, 2003). Những cảm giác đau bị hoàn cảnh tâm lý ảnh hưởng như thế nào? Lý thuyết về cách mà cảm giác đau có thể được điều chỉnh là **lý thuyết cổng kiểm soát**, được Ronald Melzack phát hiện (1973, 1980). Lý thuyết này cho rằng các tế bào trong tủy sống hoạt động như là một chiếc cổng của hệ thần kinh, ngắt và ngăn chặn một số tín hiệu đau và cho phép một số tín hiệu khác đến não. Các tế bào cảm thụ ở da và não gửi thông điệp từ tủy sống để mở hay đóng những chiếc cổng này. Ví dụ, giả định khi cẳng chân của bạn va vào bàn trong khi bạn chạy đi nghe điện thoại. Khi bạn cọ xát lên chỗ sưng, nghĩa là bạn gửi tín hiệu ngăn chặn đến tủy sống – đóng cổng lại. Các tín hiệu truyền xuống từ não bộ cũng có thể đóng những chiếc cổng này lại. Ví dụ, nếu cuộc gọi điện thoại có tin tức khẩn cấp, não của bạn có thể đóng những chiếc cổng này để ngăn bạn không bị cơn đau làm xao lãng. Trong những năm gần đây (1999) người ta đã đưa ra lý thuyết neuromatrix hiện đại về cơn đau, giải thích thực tế người ta cảm nhận đau trong khi có ít hay không có nguyên nhân vật lý nào: trong những trường hợp này, cơn đau xuất phát từ não bộ.

Chúng ta vừa thấy cách bạn tri giác cơn đau có thể bộc lộ nhiều hơn về trạng thái sinh lý của bạn so với cường độ của kích thích gây ra cơn đau: Những gì bạn tri giác từ cơn đau có thể khác, thậm chí độc lập với những gì bạn cảm giác. Những thảo luận về cơn đau chuẩn bị cho bạn nghiên cứu phần còn lại của chương, trong đó chúng tôi sẽ bàn về những quá trình tri giác cho phép bạn nhận ra và gọi tên những trải nghiệm trong thế giới.

HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC GIÁC QUAN TRONG QUÁ TRÌNH TRI GIÁC

Tưởng tượng thế giới sẽ hỗn độn như thế nào nếu bạn không thể tổng hợp và tổ chức những thông tin luôn có từ thế giới bên ngoài, gửi đến hàng triệu tế bào cảm thụ trên võng mạc. Có thể bạn đã cảm nhận một chiếc kính vạn hoa với nhiều màu sắc rời rạc chuyển động quay tròn trước mắt bạn. Quá trình tổng hợp các thông tin cho phép bạn có sự tri giác mạch lạc được đề cập đến một cách chung chung như là những quá trình tổ chức tri giác.

Chúng ta bắt đầu thảo luận sự tổ chức tri giác bằng cách mô tả về quá trình chú ý, nhắc nhở bạn tập trung vào một loạt các kích thích từ một chiếc kính vạn hoa mà bạn trải nghiệm. Khi nghiên cứu quá trình tổ chức được các nhà lý thuyết cấu trúc hình thức mô tả đầu tiên, chúng ta đã lập luận rằng những gì bạn nhận biết phụ thuộc vào quy luật tổ chức, hay những quy luật đơn giản theo đó bạn nhận thức dạng thức và hình thể.

◆ NHỮNG QUÁ TRÌNH CHÚ Ý

Bây giờ hãy dành ra một lúc để tìm 10 đồ vật mà cho đến nay chưa nằm trong sự nhận biết trực tiếp của bạn. Bạn đã từng chú ý tới một điểm trên tường chưa? Bạn đã từng chú ý tới tiếng tích tắc của đồng hồ chưa? Nếu bắt đầu nghiên cứu kỹ lưỡng môi trường xung quanh, bạn sẽ khám phá ra rằng bạn đã chú ý đến hàng ngàn thứ. Nói chung, càng tập trung chú ý tới các đối tượng hay sự kiện trong môi trường, bạn càng nhận thức và hiểu về chúng.

Xác định trung tâm của sự chú ý

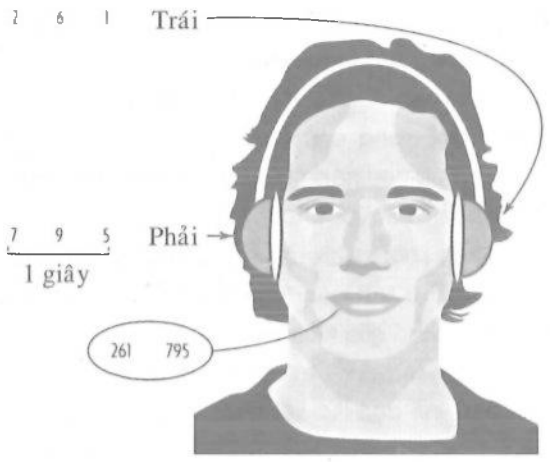
Sức mạnh nào xác định đối tượng trở thành trung tâm của sự chú ý? Trả lời cho câu hỏi này có hai vế, mà chúng ta gọi là lựa chọn được định hướng bởi mục tiêu và sự thu hút của kích thích (Yantis, 1993). **Lựa chọn được định hướng bởi mục tiêu** là đề cập đến những lựa chọn bạn đưa ra với các đối tượng mà bạn muốn tập trung chú ý, đó là chức năng của những mục tiêu riêng của bạn. Có thể bạn cảm thấy thoải mái với ý tưởng là bạn có thể chọn đối tượng một cách rõ ràng cho sự chú ý đặc biệt. **Sự thu hút của kích thích** xuất hiện khi các đặc điểm của kích thích – những đối tượng trong môi trường – tự chúng thu hút sự chú ý của bạn, nó độc lập với mục tiêu của người tri giác. Ví dụ, bạn bị kích thích thu hút khi nghĩ đến tín hiệu giao thông trong lúc lái xe. Sự thay đổi đột ngột của đèn giao thông từ đỏ qua xanh luôn thu hút sự chú ý ngay cả khi bạn không để ý đến nó.

Bạn có thể tự hỏi mối quan hệ giữa hai quá trình này là gì: một nghiên cứu cho thấy, có ít nhất một trường hợp, sự thu hút là do kích thích luôn chiếm ưu thế so với sự lựa chọn được định hướng bởi mục tiêu.

Số phận của thông tin không được chú ý

Nếu bạn tập trung có mục đích toàn bộ giác quan lên màn hình – vì tính chất của mục đích riêng hay những thuộc tính của kích thích – số phận của những thông tin mà bạn không chú ý là gì? Hãy tưởng tượng tình huống, khi bạn đang nghe giảng bài mà cả hai phía đều ồn ào. Bạn theo dõi bài giảng như thế nào? Bạn nghe được gì từ cuộc nói chuyện xung quanh? Có thể có điều gì đó xuất hiện trong một hay nhiều cuộc nói chuyện xung quanh khiến bạn không còn chú ý vào bài giảng không?

Loạt câu hỏi này đầu tiên được Donald Broadbent khám phá (1958), ông cho rằng bộ não có một khả năng giới hạn để thực hiện quá trình xử lý thông tin hoàn toàn. Hạn chế này đòi hỏi sự chú ý theo dõi thông tin sát sao từ đầu vào của cảm giác cho đến sự nhận thức. Thuyết bộ lọc của sự chú ý khẳng định sự lựa



HÌNH 4.23 - Hai tai nghe hai âm thanh khác nhau cùng một lúc

Một đối tượng thí nghiệm nghe những con số khác nhau bằng hai tai: 2 (trái), 7 (phải), 6 (trái), 9 (phải), 1 (trái), và 5 (phải). Anh ta thông báo lại là đã nghe đúng các tập hợp 261 và 795. Tuy nhiên khi được yêu cầu chú ý vào tai phải thì người này cho biết rằng anh ta chỉ nghe được tập hợp số 795.

chọn sớm xuất hiện trong quá trình, trước khi thông tin đầu vào được tiếp cận.

Để kiểm nghiệm thuyết bộ lọc, các nhà nghiên cứu tái tạo tình huống như trong cuộc sống hàng ngày từ nhiều nguồn kích thích đầu vào trong phòng thí nghiệm bằng kỹ thuật gọi là **hai tai nghe hai âm thanh khác nhau cùng một lúc**. Theo kiểu này, người tham gia mang tai nghe để lắng nghe cùng lúc hai thông điệp từ máy ghi âm. Người tham gia được yêu cầu thông báo lại một trong hai thông điệp với người làm thí nghiệm, trong khi bỏ qua thông điệp đến từ tai kia. Tiến trình này được gọi là che chắn thông điệp được chú ý (xem Hình 4.23).

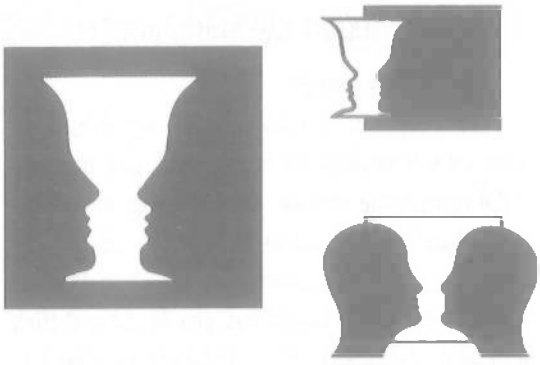
Hình thức mạnh nhất trong thuyết bộ lọc bị thách thức khi người ta khám phá ra rằng một số đang nhớ lại những điều mà lẽ ra họ không thể nhớ nếu sự tập trung đã lọc hoàn toàn tất cả thông tin bị bỏ qua (Cherry, 1953). Ví dụ, hãy xem xét trường hợp chính tên riêng của bạn. Người ta thường thông báo là họ có thể nghe tên riêng của mình được đề cập trong một căn phòng ồn ào, ngay cả khi họ đang say sưa nói chuyện riêng. Đây được gọi là hiện tượng buổi tiệc cocktail. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm củng cố rằng người ta đặc biệt chú ý tới tên riêng của mình trong số những thông tin không được chú ý (Wood & Cowan, 1995a).

Các nhà nghiên cứu tin rằng những thông tin theo kênh không được chú ý vẫn được xử lý ở một mức độ nào đó – nhưng không đủ để nhận ra (Wood & Cowan, 1995b). Chỉ khi tính chất của nguồn thông tin đủ sức nổi bật – ví dụ như tên riêng – thì thông tin này mới trở thành trung tâm chú ý của ý thức. (Chúng ta sẽ trở lại nghiên cứu mối quan hệ giữa sự chú ý và nhận thức ở Chương 5). Quy tắc chung là những thông tin không được chú ý. Do đó, bạn có thể thấy tại sao nguy hiểm khi xao lãng trước nhiệm vụ với hai mục tiêu trước mắt. Nếu bạn không tập trung chú ý vào nguồn thông tin của ai đó – ví dụ như thầy giáo giảng bài – thì thông tin này chìm trong hợp âm.

◆ NHỮNG NGUYÊN TẮC CỦA CÁC NHÓM TRI GIÁC

Hãy xem hình bên trái của Hình 4.24. Một số người sẽ thấy hình lọ hoa trên nền màu đen. Một số người có thể thay đổi giữa hình ảnh và nền – để nhìn thấy hai gương mặt chứ không phải là một lọ hoa. Một trong những nhiệm vụ đầu tiên mà những quá trình tri giác của bạn thực hiện là quyết định đâu là hình ảnh, đâu là phần nền.

Quá trình tri giác của bạn quyết định những phần nào nên ghép lại để tạo thành một hình ảnh theo cơ chế nào? Các nguyên tắc của sự phân nhóm trong quá trình tri giác được những người đề xướng môn **tâm lý học cấu trúc tổng thể (gestalt psychology)**, như Kurt Koffka (1935), Wolfgang Kohler (1947), và Max Wertheimer (1923) phổ biến rộng rãi. Các



HÌNH 4.24 - Hình và nền

Bước đầu tiên trong việc tập hợp các đối tượng tri giác là để cho quá trình tri giác của bạn diễn dịch đối tượng trước mắt thành một hình nổi bật trên một nền.

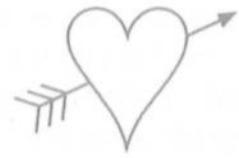
thành viên của nhóm này cho rằng, chỉ có thể hiểu được những hiện tượng tâm lý khi xem xét chúng như là một tổng thể cấu trúc được tổ chức và không thể hiểu được khi chia nó thành những yếu tố tri giác nguyên thủy. Thuật ngữ cấu trúc tổng thể (gestalt) có nghĩa tương đối là "hình thể" và "tổng thể", "hình dạng" hay "bản chất". Trong những thí nghiệm của họ, các nhà tâm lý học cấu trúc tổng thể nghiên cứu sự sắp xếp của tri giác sinh ra cấu trúc tổng thể như thế nào. Bằng cách thay đổi một nhân tố duy nhất và quan sát xem cách mà nó ảnh hưởng đến việc người ta tri giác sự sắp xếp như thế nào, họ có thể đưa ra những quy luật sau:

1. Quy luật tiệm cận: Người ta có xu hướng tập hợp các yếu tố gần nhất lại với nhau. Đó là lý do tại sao bạn thấy màn hình này gồm 5 cột chứ không phải là 4 hàng.

2. Quy luật đồng dạng: Người ta có xu hướng tập hợp các yếu tố giống nhau lại thành một nhóm. Đó là lý do tại sao bạn thấy hình sau gồm: hình vuông của những chữ O được bao quanh bởi những chữ X chứ không phải là những cột cấu thành lẫn lộn chữ X và chữ O.

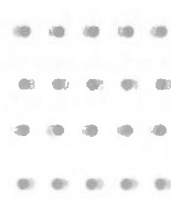
X X X X X
X O O O X
X O O O X
X O O O X
X X X X X

3. Quy luật liên tục: Người ta cảm nhận những đường kẻ là liên tục dù chúng bị gián đoạn. Đó là lý do tại sao bạn thấy mũi tên xuyên qua trái tim chứ không phải là một bản vẽ có ba phần riêng biệt.



4. Quy luật khép kín: Người ta có xu hướng lấp vào khe hở nhỏ để cảm nhận sự vật thành một tổng thể. Đó là lý do tại sao bạn lấp vào phần còn thiếu để cảm nhận vật này là một hình chữ O đầy đủ.

5. Quy luật số phận chung: Người ta thường tập hợp những đối tượng có vẻ như chuyển động cùng hướng vào với nhóm. Đó là lý do tại sao bạn cảm nhận hình này thành những hàng ngang xen kẽ chuyển động ra xa nhau.



◆ TÍCH HỢP KHÔNG GIAN VÀ THỜI GIAN

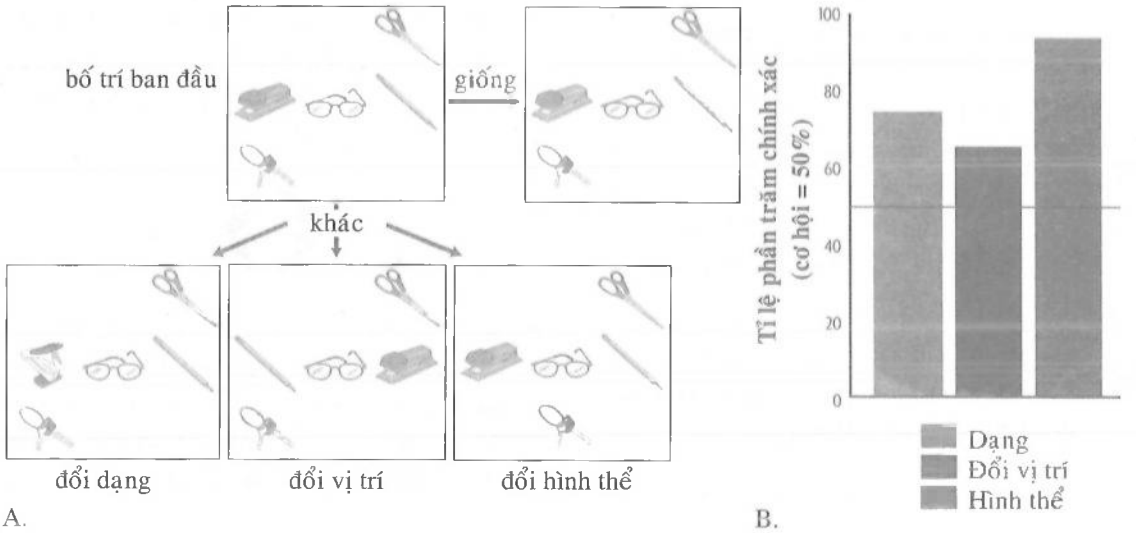
Tất cả các quy luật cấu trúc tổng thể mà chúng tôi trình bày đã thuyết phục bạn rằng: Các tri giác được cấu thành từ sự kết hợp từng phần lại với nhau theo một cách thức đúng. Tuy nhiên, bạn thường không thể nhận thức được toàn bộ hoàn cảnh chỉ trong một cái liếc mắt, hay cố định (nhớ lại thảo luận của chúng ta về sự chú ý). Những gì bạn có thể tri giác vào một thời gian nhất định thường là ý niệm mơ hồ về một thế giới hữu hình rộng lớn mở rộng về mọi phía, cho đến những vùng không nhìn thấy được trong môi trường. Để có được một khái niệm hoàn chỉnh về những gì xung quanh, bạn cần phải kết nối thông tin từ sự dính chặt vào những vị trí trong không gian khác nhau – sự tích hợp không gian – vào những thời điểm khác nhau – sự tích hợp thời gian.

Điều làm bạn ngạc nhiên có thể là cơ quan thị giác của bạn làm việc không quá vất vả để tạo ra một bức tranh về môi trường được tích

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Bạn vừa thấy điều gì?

Trong một loạt thí nghiệm, những người tham gia quan sát một sơ đồ bố trí trong 2 giây, gồm hình của 5 đối tượng tương tự nhau. Khoảng 4 giây sau, những người tham gia nhìn một sơ đồ bố trí thứ hai. Lần thứ nhất, cho sơ đồ bố trí thứ hai giống hệt với sơ đồ bố trí thứ nhất. Tuy nhiên lần thứ hai, như đã chỉ ra ở Hình 4.25, sơ đồ thứ hai khác với sơ đồ thứ nhất theo ba cách: một trong số các đối tượng này thay đổi đặc điểm (ví dụ những chiếc bấm ghim ở sơ đồ thứ nhất có thể được thay thế bằng những chìa khóa ở sơ đồ thứ hai), hai đối tượng thay đổi vị trí cho nhau, hay toàn bộ đối tượng được đặt theo một hình thể mới. Những người tham gia cảm thấy bị thách thức khi phân biệt hai sơ đồ giống hay khác nhau. Bạn có thể nghĩ đó là một việc dễ dàng: làm sao bạn chú ý chiếc bấm ghim được thay thế bằng những chiếc chìa khóa? Tuy nhiên, như đã chỉ ở Hình B, 4.25, khi thay đổi đặc điểm hay chuyển đổi vị trí thì dưới 100% lần đúng. Những người tham gia bị "mù" trước những thay đổi rất rõ ràng (Simons, 1996)!



HÌNH 4.25 - Trao đổi tình trạng mù

(A) những người tham gia làm thí nghiệm được yêu cầu trả lời xem màn hình thứ hai khác hay giống với sự bố trí thứ nhất. (B) khi một đối tượng được thay đổi hay hai đối tượng đổi vị trí cho nhau, những người tham gia không thể phát hiện ra sự khác biệt. Chỉ khi thay đổi toàn bộ hình dạng thì những người tham gia mới trả lời gần như luôn luôn đúng.

hợp từ thời điểm này đến thời điểm khác. Các nghiên cứu cho thấy trí nhớ về thị giác của bạn trong sự cố định với thế giới không chứa những chi tiết chính xác (Carlson–Radvansky & Irwin, 1995; Irwin, 1991; Simons, 2000). Thực ra, những người quan sát có lúc không thể phát hiện ra khi nào thì một tổng thể đối tượng thay đổi từ sự cố định này đến sự cố định khác.

Nhiều người thấy kết quả này thật đáng ngạc nhiên. Sao chúng ta lại có quá ít nguồn xử lý dành riêng để ghi nhớ những chi tiết của các đối tượng – để rồi bạn không thể nhận thấy chiếc bấm ghim đã được thay thế bằng những chiếc chìa khóa? Có thể do thế giới này nói chung có một nguồn thông tin ổn định (O'Regan, 1992). Dường như không cần thiết phải ghi nhớ thông tin luôn ổn định sẵn có trong môi trường – do đó, bạn không có quá trình cho phép bản thân ghi nhớ những chi tiết của các đối tượng trong cuộc sống bình thường.

◆ TRI GIÁC VẬN ĐỘNG

Một loại tri giác đòi hỏi bạn đưa ra sự so sánh giữa những cái nhìn khác nhau về thế giới, đó là tri giác vận động. Giả định một người đứng yên trong khi bạn đi về phía anh ta thì ảnh của anh ta trên võng mạc to dần. Tỷ lệ phóng to hình ảnh cho bạn cảm nhận là bạn di chuyển nhanh như thế nào (Gibson, 1979).

Ta thấy, tri giác vận động đòi hỏi bạn tổng hợp thông tin từ nhiều cái nhìn về thế giới bên ngoài. Bạn có thể đánh giá rõ ràng kết quả của quá trình tri giác của bạn tổng hợp từ những cái nhìn lại với nhau khi bạn cảm nhận được **hiện tượng** phi. Hiện tượng này xảy ra khi hai điểm đứng yên của ánh sáng ở vị trí khác nhau trong thị trường bật và tắt luân phiên ở tốc độ 4 – 5 lần/ giây. Hiệu ứng này xuất hiện trên những bảng quảng cáo ngoài trời và trên sàn nhảy. Ngay cả khi ở tốc độ luân phiên thấp như vậy, chúng ta thấy như có một điểm sáng duy nhất chuyển động tới lui giữa hai điểm. Có nhiều cách cảm nhận con đường dẫn từ điểm thứ nhất tới điểm thứ hai. Nhưng, con người chỉ nhìn thấy con đường đơn giản nhất, đó là đường thẳng (Cutting & Proffitt, 1982; Shepard, 1984). Tuy nhiên, quy tắc đường thẳng bị vi phạm khi người ta nhìn thấy sự thay đổi của cơ thể con người lúc chuyển động. Cơ quan thị giác cảm nhận con đường này bằng những chuyển động sinh học bình thường (Shiffrar, 1994; Stevens và những cộng sự, 2000).

◆ TRI GIÁC CHIỀU SÂU

Cho đến bây giờ, chúng ta mới xem xét những mô hình hai chiều trên mặt phẳng. Tuy nhiên, sự tri giác hàng ngày luôn liên quan đến các đối tượng trong không gian ba chiều. Việc tri giác cả ba chiều trong không gian là tối cần thiết để tiếp cận những gì bạn muốn, như đến với những người hấp dẫn hay thức ăn ngon, và tránh những mối nguy hiểm như chiếc xe hơi có tốc độ cao và đồ vật đang rơi. Tri giác này đòi hỏi thông tin chính xác về chiều sâu (khoảng cách từ bạn tới đối tượng) cũng như hướng của nó. Tai có thể tri giác về hướng, nhưng nó không giúp gì nhiều trong xác định chiều sâu. Sự diễn dịch chiều sâu liên quan đến nhiều nguồn thông tin khác nhau về khoảng cách (thường được gọi là tín hiệu chiều sâu) – trong đó gồm có: tín hiệu ống nhòm, tín hiệu chuyển động, tín diễn đạt bằng hình tượng.

Tín hiệu ống nhòm và tín hiệu chuyển động

Có bao giờ bạn tự hỏi tại sao bạn có hai mắt mà không phải là một mắt không? Con mắt thứ hai không chỉ dự phòng – nó mang lại thông tin tốt nhất và thuyết phục nhất về chiều sâu. Hai nguồn thông tin chiều sâu kiểu tín hiệu ống nhòm là sự chênh lệch trên võng mạc và sự hội tụ.

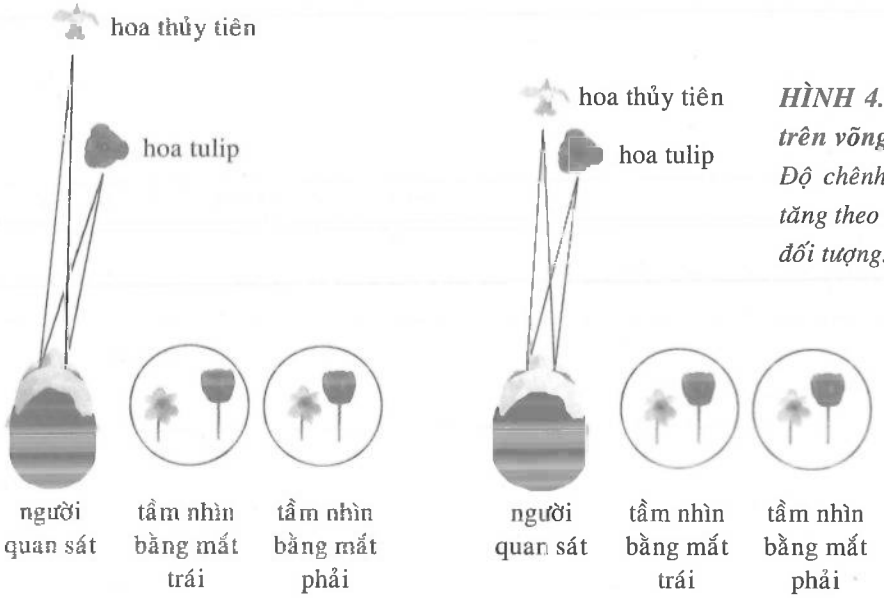
Bởi vì theo chiều ngang, hai mắt cách nhau từ 5 – 7 cm, nên nhận được những hình ảnh khác

nhau về thế giới bên ngoài. Để thuyết phục bản thân về điều này, hãy tự làm thí nghiệm sau. Trước hết, hãy nhắm mắt trái lại, dùng mắt phải để ngắm hai ngón trỏ của bạn và một đối tượng ở xa thẳng hàng với nhau, giữ cho một ngón trong tầm một cánh tay và ngón kia cách mặt bạn khoảng 30cm. Bây giờ, hãy giữ ngón tay tại chỗ, nhắm mắt phải và mở mắt trái ra, trong khi đó vẫn nhìn vào đối tượng ở xa. Chuyện gì xảy ra với vị trí của hai ngón tay của bạn? Con mắt thứ hai không nhìn thấy chúng thẳng hàng với vật ở xa nữa vì nó có hình ảnh hơi khác.

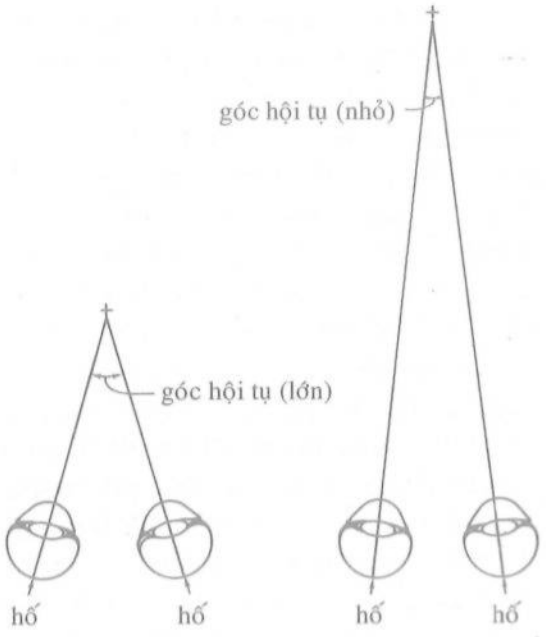
Sự đổi chỗ giữa hai vị trí trên đường nằm ngang của hai hình ảnh tương ứng của hai mắt được gọi là **sự chênh lệch trên võng mạc**. Nó mang lại thông tin về chiều sâu bởi vì mức độ chênh lệch, hay khác biệt, phụ thuộc vào khoảng cách tương đối từ các đối tượng đến mắt bạn (xem Hình 4.26). Ví dụ, khi bạn đổi mắt, ngón trỏ ở gần được chuyển lệch qua một bên nhiều hơn so với ngón trỏ ở xa.

Khi bạn nhìn sự vật bằng hai mắt, hầu hết các đối tượng kích thích lên những vị trí khác nhau trên hai võng mạc. Nếu độ chênh lệch giữa các hình ảnh tương ứng trên hai võng mạc đủ nhỏ, thì cơ quan thị giác có thể hợp nhất chúng lại thành sự tri giác về một vật duy nhất theo chiều sâu (tuy nhiên, nếu những hình ảnh quá xa nhau, bạn thực sự nhìn thấy hai hình ảnh khi đưa mắt theo chiều ngang). Khi bạn không còn suy nghĩ về nó, những gì cơ quan thị giác của bạn làm quả thực là kì diệu: dùng hai hình ảnh khác nhau trên võng mạc so sánh vị trí dịch chuyển theo chiều ngang với những phần tương ứng (sự chênh lệch theo ống nhòm), và tạo ra tri giác đơn nhất về một đối tượng duy nhất theo chiều sâu của nó. Thực ra, cơ quan thị giác đã diễn dịch độ chênh lệch giữa hai hình ảnh thành chiều sâu ở trong thế giới ba chiều.

Thông tin kiểu ống nhòm khác về chiều sâu xuất phát từ độ **hội tụ**. Cả hai mắt hướng vào mức độ nào đó cho đến khi nhìn được một đối tượng (xem Hình 4.27). Khi đối tượng ở rất gần, khoảng 5 – 6 cm kể từ mặt của bạn – hai mắt phải hướng vào nhau để có được một hình ảnh hội tụ ở hai hố trên võng mạc. Bạn có thể thấy được hai mắt hội tụ nếu nhìn tập trung vào một đối tượng ở xa, sau đó nhìn vào một đối tượng chỉ cách khoảng 3cm. Não sử dụng thông tin từ các cơ mắt để đưa ra những đánh giá về chiều sâu. Tuy nhiên, thông tin hội tụ từ những



HÌNH 4.26 - Sự chênh lệch trên võng mạc
Độ chênh lệnh trên võng mạc tăng theo khoảng cách giữa hai đối tượng.



HÌNH 4.27 - Tín hiệu chiều sâu hội tụ

Khi đối tượng gần bạn, mắt bạn phải hội tụ nhiều hơn khi đối tượng ở xa. Não của bạn sử dụng thông tin từ các cơ mắt để làm hội tụ như là một tín hiệu về chiều sâu.

cơ mắt chỉ hữu ích để tri giác chiều sâu đối tượng ở khoảng cách 3m. Khi ở khoảng cách xa hơn, sự khác biệt về góc là quá nhỏ nên không thể phát hiện được, vì lúc này những tia sáng đi vào hai mắt gần như song song khi bạn nhìn đối tượng ở xa.

Để thấy được cách chuyển động là một nguồn khác cung cấp thông tin chiều sâu, hãy tìm hiểu sự chứng minh sau. Như đã làm ở trên, nhắm một mắt lại, để hai ngón tay thẳng hàng với một vật ở xa và giữ ngón tay tại chỗ. Khi di chuyển đầu thì bạn thấy cả hai ngón tay di chuyển, nhưng ngón tay gần có vẻ chuyển động một khoảng xa với vận tốc nhanh hơn. Còn đối tượng mà bạn nhìn không hề di chuyển. Nguồn thông tin về chiều sâu này được gọi là **thị sai của chuyển động tương đối**. Thị sai của chuyển động mang lại thông tin về chiều sâu vì khoảng cách tương đối của đối tượng trong thế giới sự vật quyết định độ lớn và hướng chuyển động của chuyển động tương đối của hình ảnh trên võng mạc về quang cảnh. Lần kế tiếp, bạn là hành khách trên một chuyến xe, hãy nhìn qua cửa sổ để thấy được thị sai chuyển động. Những đối tượng ở xa càng ít chuyển động hơn những đối tượng ở gần.

Tín hiệu diễn tả bằng hình tượng

Giả định bạn chỉ nhìn bằng một mắt. Lúc đó bạn không thể tri giác được chiều sâu? Thực ra, những thông tin khác về chiều sâu luôn có sẵn trong một mắt của bạn. Nguồn này được gọi là tín hiệu bức tranh, kể cả những thông tin được tìm thấy trong các bức tranh. Các họa sĩ tạo ra hình ảnh như là hình ba chiều (trên nền giấy phẳng hai chiều) họ vận dụng kỹ năng tín hiệu tranh. Sự xen vào giữa xuất hiện khi một vật không trong suốt che một phần đối tượng thứ hai (xem Hình 4.28). Sự xen giữa cung cấp

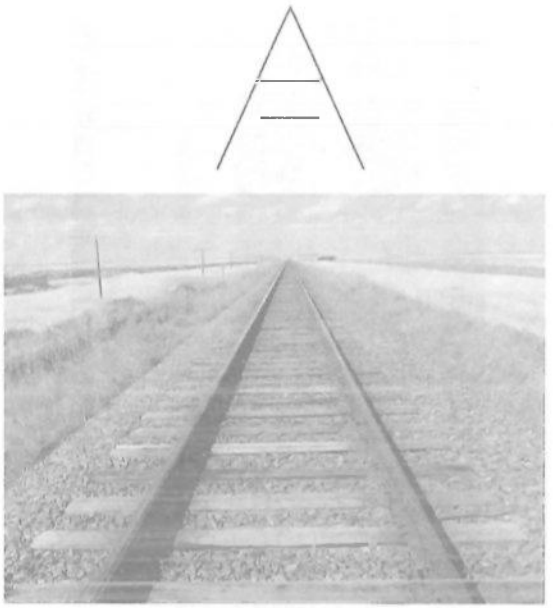
HÌNH 4.28 - Những tín hiệu xen vào giúp nhận biết chiều sâu

Những tín hiệu thị giác nào cho bạn biết người phụ nữ này ở đằng sau các thanh chắn?

thông tin chiều sâu cho bạn, nó cho biết rằng vật bị che ở xa hơn vật che. Bề mặt che cũng ngăn ánh sáng và tạo ra bóng tối tạo ra nguồn thông tin khác về chiều sâu.

Ba nguồn thông tin hình tượng khác đều liên quan đến đường đi của ánh sáng từ không gian ba chiều hội tụ trên mặt phẳng hai chiều như trên võng mạc chẳng hạn: kích thước tương đối, phối cảnh bằng nét, và độ dốc của bề mặt; kích thước tương đối liên quan đến quy luật cơ bản về sự hội tụ ánh sáng. Các đối tượng có cùng kích thước ở những khoảng cách khác nhau thì có kích thước khác nhau trên võng mạc. Vật gần nhất có hình ảnh lớn nhất. Quy luật này được gọi là mối quan hệ giữa kích thước và khoảng cách.

Phối cảnh bằng nét vẽ là một tín hiệu về chiều sâu phụ thuộc vào mối quan hệ giữa kích thước và khoảng cách. Khi những đường song song lùi ra xa, chúng đồng quy tại một điểm theo chiều ngang của hình ảnh trên võng mạc (xem Hình 4.29). Sự thể hiện của cơ quan thị giác về các đường thẳng đồng quy dẫn đến ảo giác Ponzo. Đoạn thẳng ở trên có vẻ dài hơn vì bạn cảm nhận hai đường thẳng đồng quy được phối cảnh nét vẽ thành hai đường thẳng song song chạy lùi ra xa. Trong bối cảnh này, bạn diễn dịch đoạn thẳng ở trên như thể nó nằm ở phía xa hơn, do đó bạn thấy nó dài hơn – đối tượng ở xa phải lớn hơn đối tượng ở gần khi nó có cùng kích thước ảnh trên võng mạc.



HÌNH 4.29 - Ảo giác Ponzo

Những đường thẳng đồng quy làm tăng chiều sâu, do đó, tín hiệu khoảng cách làm cho đoạn thẳng ở trên có vẻ dài hơn đoạn thẳng ở dưới, mặc dù nó có cùng chiều dài.

Độ dốc bề mặt mang lại tín hiệu chiều sâu bởi vì mật độ trên bề mặt trở nên dày đặc hơn khi lùi ra xa. Đây là mối quan hệ khác giữa khoảng cách và kích thước. Trong trường hợp này, những đơn vị cấu thành nên bề mặt trở nên nhỏ hơn ở đằng xa, và cơ quan thị giác của bạn diễn dịch sự thu nhỏ của đối tượng, nghĩa là khoảng cách xa hơn trong không gian ba chiều.

Rõ ràng, có nhiều nguồn về thông tin chiều sâu. Tuy nhiên, trong điều kiện nhìn bình thường, những thông tin này kết hợp với nhau thành một diễn dịch đơn nhất tương thích trong không gian ba chiều. Bạn cảm nhận được chiều sâu chứ không phải là những thông tin khác nhau về chiều sâu tồn tại trong sự kích thích lên võng mạc. Nói cách khác, cơ quan thị giác của bạn sử dụng những tín hiệu của sự chuyển động, sự xen vị trí, kích thước tương đối khác nhau một cách tự động, không có sự tham gia của nhận thức, để đưa ra những phép tính phức hợp mang lại cho bạn sự tri giác về chiều sâu trong không gian ba chiều.

◆ SỰ BẤT BIẾN TRONG TRI GIÁC

Để phát hiện ra một thuộc tính quan trọng khác trong tri giác qua cơ quan thị giác, chúng tôi muốn bạn đùa chơi với cuốn sách giáo khoa của mình một chút. Đặt sách xuống bàn, cúi đầu xuống cách cuốn sách khoảng 5–7 cm, rồi lùi trở lại vị trí đọc sách bình thường. Dù cho cuốn sách này đã kích thích phần lớn hơn lên võng mạc khi nó ở gần, bạn có nhận thấy kích

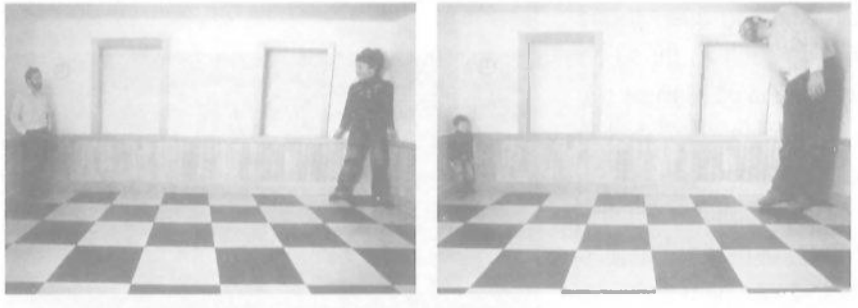
thước của cuốn sách vẫn không đổi không? Khi bạn làm điều này, hình ảnh của cuốn sách quay ngược chiều kim đồng hồ trên võng mạc, nhưng bạn vẫn tri giác cuốn sách theo chiều thẳng đứng chứ?

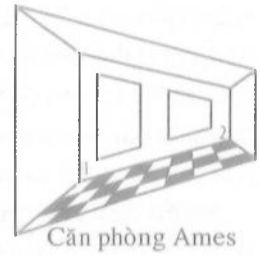
Nói chung, bạn thấy thế giới ổn định, bất biến, dù cho có sự thay đổi kích thích lên cơ quan cảm thụ của bạn, các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là **sự ổn định trong tri giác**. Nói chung, bạn tri giác những thuộc tính của các kích thích bên ngoài, thường ổn định, chứ không phải là những thuộc tính của kích thích bên trong cơ quan cảm giác, thường thay đổi khi bạn di chuyển mắt hay đầu. Để sinh tồn, điều quan trọng là bạn phải tri giác được những thuộc tính ổn định, bất biến của các đối tượng trong thế giới bên ngoài dù cho có sự thay đổi lớn về những thuộc tính của kiểu ánh sáng kích thích lên mắt bạn. Nhiệm vụ quan trọng của tri giác là phát hiện ra những thuộc tính bất biến của môi trường, bất chấp sự biến đổi ảnh hưởng lên võng mạc. Điều này giúp chúng ta tri giác kích thước, hình dáng và hướng như thế nào.

Sự ổn định về hình dáng và kích thước

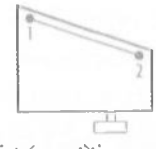
Điều gì quyết định sự tri giác của bạn về kích thước đối tượng? Thực ra, bạn nhận kích thước thực của đối tượng dựa trên kích thước hình ảnh trên võng mạc. Tuy nhiên, ví dụ minh họa với cuốn sách ở trên cho thấy kích thước hình ảnh trên võng mạc phụ thuộc vào kích thước thực của cuốn sách và khoảng cách từ cuốn sách đến mắt bạn. Như bạn đã biết, thông tin về khoảng cách luôn có từ nhiều nguồn tín hiệu chiều sâu. Cơ quan thị giác của bạn tổng hợp thông tin này với thông tin kích thước trên võng mạc để đưa ra sự tri giác về kích thước của đối tượng thường tương ứng với kích thước thực của kích thích ngoại vi. **Sự ổn định về kích thước** là nói đến khả năng tri giác kích thước thực của đối tượng dù nó có nhiều biến đổi về kích thước hình ảnh trên võng mạc.

Nếu kích thước đối tượng được tri giác dựa trên cơ sở các tín hiệu về khoảng cách, bạn có thể bị kích thước đánh lừa do ảnh hưởng của khoảng cách. Sự ảo tưởng như vậy xuất hiện trong căn phòng Ames được chỉ ra ở Hình 4.30. So với đứa bé, người trưởng thành trông khá thấp ở góc trái của căn phòng, nhưng lại trông to lớn ở góc phải. Nguyên nhân ảo giác này là do bạn tri giác căn phòng này là hình chữ nhật với hai góc xa và bằng nhau về khoảng cách. Vậy bạn tri giác kích thước thực của đứa bé là





Căn phòng Ames



Vị trí người quan sát

HÌNH 4.30 - Căn phòng ames

Căn phòng Ames được thiết kế nhìn qua lỗ ở cửa bằng một mắt – đó là điểm mà những hình này được chụp. Các mặt của căn phòng Ames được xây dựng không theo hình chữ nhật. Tuy nhiên, với tầm nhìn từ lỗ cửa thì cơ quan thị giác của bạn diễn dịch nó là một căn phòng bình thường và đưa ra những dự đoán khác thường về độ cao tương đối của người ở trong.

ổn định so với những kích thước của hình ảnh trên võng mạc trong cả hai trường hợp.

Thực ra, đứa trẻ không có cùng khoảng cách, bởi vì căn phòng Ames được thiết kế để tạo ra một ảo giác khôn ngoan. Nó có vẻ là một căn phòng hình chữ nhật, nhưng thực ra nó được cấu thành từ các bề mặt không phải là hình chữ nhật, gây ảo giác về chiều sâu và độ cao như bạn có thể quan sát ở bản vẽ kèm theo hình. Bất cứ ai ở bên phải đều được ghi nhận hình ảnh lớn hơn trên võng mạc bởi vì người này gần hơn hai lần so với người quan sát (tiện thể, để có được ảo giác này, bạn phải quan sát căn phòng bằng một mắt qua lỗ cửa – đó là điểm chụp những hình trong Hình 4.30. Nếu bạn đi vòng quanh khi quan sát căn phòng, cơ quan thị giác của bạn có thể lĩnh hội được các thông tin về cấu trúc khác thường của căn phòng).

Một cách khác mà cơ quan tri giác của bạn có thể suy luận kích thước đối tượng là sử dụng kiến thức đã có trước đây về đặc điểm, kích thước của đối tượng có hình dáng tương tự. Ví dụ, một khi bạn nhận ra hình dáng của ngôi nhà, cây cối, con chó, thì bạn đã có một ý tưởng đúng về độ lớn của mỗi đối tượng, ngay cả khi bạn không biết được khoảng cách. Khi những kinh nghiệm trong quá khứ không giúp bạn có được kiến thức về các đối tượng quen thuộc trông như thế nào ở khoảng cách xa thì sự ổn định về kích thước có thể bị phá vỡ. Bạn sẽ trải qua điều này nếu quan sát con người từ các tòa nhà cao chọc trời và nghĩ họ là đàn kiến.

Sự ổn định về hình dáng liên quan chặt chẽ với sự ổn định về kích thước, bạn có thể tri giác được ngay cả khi đối tượng này nằm nghiêng so với bạn và làm cho hình dáng trên võng mạc khác biệt so với đối tượng thực. Ví dụ, hình chữ nhật khi nghiêng sẽ tạo thành hình thang trên võng mạc; hình tròn khi nghiêng là hình elip. Tuy nhiên, bạn thường tri giác chính xác chúng là hình chữ nhật và hình tròn bị nghiêng so với góc nhìn của bạn trong không gian. Khi có một nguồn thông tin sẵn có về chiều sâu thì cơ quan thị giác của bạn có thể xác định được hình dáng thực của đối tượng thông qua tính toán khoảng cách từ bạn đến những phần khác nhau của chúng.

Sự ổn định về độ sáng

Xem Hình 4.31. Khi nhìn vào bức tường gạch trong bức tranh này, bạn không nhận ra trong những viên gạch đỏ nhạt có những viên gạch đỏ đậm – thay vì vậy, bạn cảm nhận toàn bộ bức tường có các viên gạch cùng độ sáng tối với nhau, nhưng một số viên bị bóng tối che (Goldstein, 1999). Đó là ví dụ về sự ổn định của độ sáng: **sự ổn định của độ sáng** là xu hướng tri giác màu trắng, màu xám hay màu đen của đối tượng liên quan đến những mức độ thay đổi độ sáng.

Cũng như những sự ổn định khác mà chúng ta mô tả, bạn có thể trải nghiệm sự ổn định về độ sáng khá thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, giả định bạn mang một chiếc áo phông và đi từ một căn phòng tối ra ngoài trời sáng. Dưới ánh sáng mặt trời, chiếc áo phông phản xạ nhiều ánh sáng vào mắt bạn hơn so với khi ở trong phòng tối, tuy nhiên, bạn thấy trong cả hai trường hợp, chiếc áo có cùng độ sáng. Thực ra, có sự ổn định về độ sáng

HÌNH 4.31 - Sự ổn định độ sáng

Sự ổn định độ sáng giải thích tại sao những viên gạch trên bức tường này làm từ cùng một chất liệu.

là do phần trăm lượng ánh sáng mà đối tượng phản xạ không đổi khi lượng ánh sáng tuyệt đối thay đổi. Chiếc áo phông trắng sáng của bạn phản xạ từ 80% – 90% lượng ánh sáng chiếu vào; chiếc quần bò màu đen chỉ phản xạ khoảng 5% ánh sáng chiếu vào. Đó là lý do tại sao khi nhìn chúng trong cùng điều kiện thì chiếc áo phông luôn sáng hơn quần bò.

Trong chương này, chúng ta đã mô tả các quá trình tổ chức trong tri giác. Ở phần cuối của chương, chúng ta xem xét quá trình đồng nhất và quá trình nhận thức mang lại ý nghĩa cho các đối tượng và các sự kiện trong môi trường.

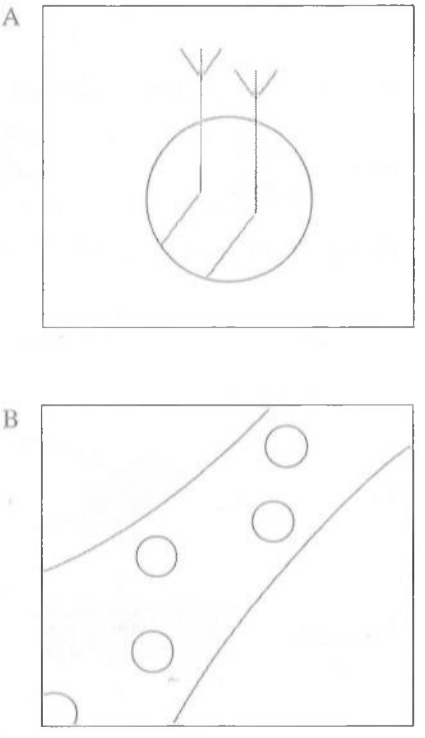
QUÁ TRÌNH XÁC ĐỊNH VÀ QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC

Bạn có thể nghĩ tất cả quá trình được mô tả từ trước tới nay mang lại kiến thức chính xác, hợp lý về các thuộc tính vật lý của kích thích ngoại vi – vị trí, kích thước, hình dáng, bề mặt, và màu sắc của các đối tượng trong môi trường không gian ba chiều. Tuy nhiên, nếu chỉ như vậy thì bạn chưa thể biết được đối tượng là gì hay bạn từng gặp chúng hay chưa. Kinh nghiệm của bạn lúc này như thể là cuộc viếng thăm một hành tinh lạ và mọi thứ đều mới mẻ đối với bạn; bạn không biết nên ăn thứ gì, tránh xa thứ gì. Môi trường của bạn không lạ lẫm vì bạn có khả năng nhận thức và xác định được đặc điểm của hầu hết sự vật như là những thứ bạn từng gặp trước đây và là những thành viên có ý nghĩa mà bạn biết được nhờ kinh nghiệm. Sự xác định và nhận thức tạo ý nghĩa cho vật bạn đang tri giác.

◆ QUÁ TRÌNH TỪ DƯỚI LÊN VÀ QUÁ TRÌNH TỪ TRÊN XUỐNG

Khi xác định một đối tượng, bạn cần liên kết điều bạn thấy với kho kiến thức lưu trữ. Việc đưa số liệu cảm giác được từ môi trường và gửi nó lên não để phân tích gọi là quá trình từ dưới lên. **Quá trình từ dưới lên** gắn chặt với kinh nghiệm thực tế có được và giải quyết thông tin, sự biến đổi cụ thể của những đặc điểm kích thích vật lý thành sự biểu trưng trừu tượng. Đây gọi là quá trình điều khiển bằng số liệu, bởi vì điểm bắt đầu xác định của bạn là bằng chứng cảm giác mà bạn có được từ môi trường – dữ liệu.

Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, bạn có thể sử dụng thông tin sẵn có về môi trường để đưa ra sự xác định trong tri giác. Ví dụ, nếu thăm sở thú, bạn có thể nhận ra một số loại thú. Bạn có khả năng đưa ra giả thuyết bạn đang nhìn thấy một con cọp ở đó chứ không phải ở vườn sau của nhà mình. Khi sự mong đợi của bạn ảnh hưởng đến tri giác, đó gọi là quá trình từ



HÌNH 4.32 - Droodle

Chúng là con gì? Bạn có thấy ở phần A, một con chim chích bắt một con sâu khỏe mạnh và ở phần B là cổ của một chú hươu cao cổ không? Mỗi hình có thể được xem là một thứ gì đó quen thuộc với bạn, dù cho sự nhận biết này chỉ xuất hiện khi được cung cấp một số thông tin xác định nào đó.

trên xuống. **Quá trình từ trên xuống** liên quan đến kinh nghiệm, kiến thức, tình cảm, nền tảng văn hóa được lĩnh hội từ thế giới bên ngoài của bạn trong quá khứ. Với quá trình trên xuống, chức năng tinh thần cao hơn ảnh hưởng tới sự hiểu biết của bạn về các sự vật hiện tượng. Quá trình từ trên xuống còn được biết tới như là quá trình ảnh hưởng bởi giả định vì những giả định mà bạn lưu trữ trong trí nhớ ảnh hưởng đến cách hiểu của bạn về dữ liệu cảm giác. Điều quan trọng của quá trình từ trên xuống có thể được chứng minh bằng những hình vẽ gọi là hình droodle (Price, 1953/1980). Không có ghi chú, những hình này vô nghĩa. Tuy nhiên, một khi bức vẽ này được xác định, bạn rất dễ tìm ra ý nghĩa của chúng (xem Hình 4.32).

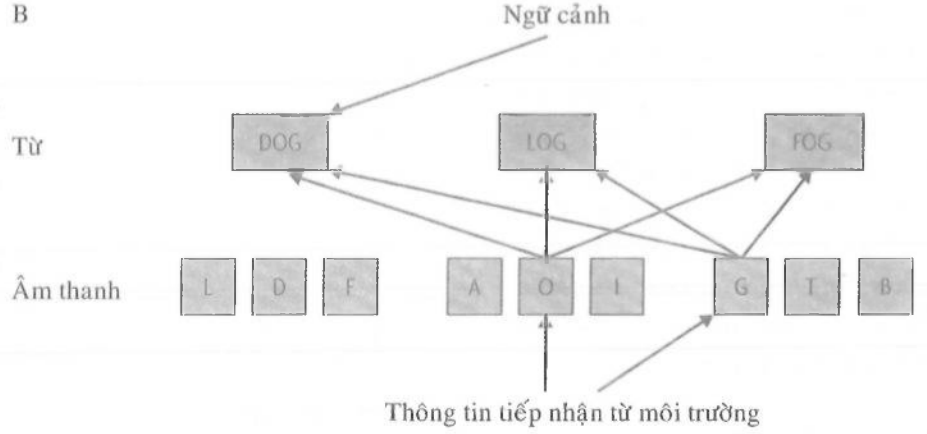
Một ví dụ khác chi tiết hơn thể hiện quá trình từ dưới lên khác với quá trình từ trên xuống, chúng ta hãy quay lại lĩnh vực tri giác lời nói. Chắc chắn bạn từng trải nghiệm việc cố thực hiện một cuộc đàm thoại trong bữa tiệc ồn ào. Trong điều kiện này, đúng là không phải tất cả tín hiệu vật lý mà bạn phát ra đều đến tai bạn một cách rõ ràng: một số lời nói của bạn bị nhấn chìm bởi tiếng ho, tiếng nhạc, hay tiếng cười. Ngay cả như vậy, người ta cũng nhận ra có những khoảng trống trong tín hiệu vật lý mà họ đang trải qua. Đây được gọi là hiện tượng khôi phục âm vị (Warren, 1970). Như chúng tôi giải thích đầy đủ ở Chương 10, âm vị là đơn vị nhỏ nhất có nghĩa của âm thanh trong ngôn ngữ; sự khôi phục âm vị xuất hiện khi con người

A

Suy nghĩ của người lính về những nguy hiểm

hoặc { bat [tle] (trận đánh) (âm thanh được thêm vào; chủ thể nghe được cả âm "tle" và tiếng ồn)
bat [ ] (con dơi), (tiếng ồn thay thế tín hiệu; chủ thể chỉ nghe tiếng ồn)

Điều này làm anh ta cảm thấy bối rối.



HÌNH 4.33 - Sự khôi phục âm vị

(A) Ngay cả khi âm được thay thế bằng tiếng ồn, người nghe thường có xu hướng nghe được cả những âm thanh thiếu. (B) Trong ví dụ này tiếng ồn át mất âm "d" khi người bạn nói từ "dog." Chỉ dựa trên đầu vào của môi trường, cơ quan tri giác của bạn có thể đưa ra nhiều giả định: dog, log, fog, v.v... Tuy nhiên, thông tin của quá trình từ trên xuống ở ngữ cảnh – "Tôi phải về nhà và dắt con... đi dạo" cho thấy giả định hợp lý đó là từ "dog", nghĩa là "con chó".

sử dụng quá trình trên xuống để khôi phục lại những âm vị đã mất. Những người nghe thấy khó khăn, khi nói ra liệu họ có nghe được một từ có sự thay thế của tiếng ồn trong tiếng nói gốc hay họ nghe được từ đó với tiếng ồn vượt lên tín hiệu nguyên gốc (xem phần A Hình 4.33) (Samuel, 1981, 1991).

Phần B của Hình 4.33 chỉ ra những quá trình từ dưới lên và từ trên xuống kết hợp để khôi phục âm vị như thế nào (McClelland và Elman, 1986). Giả định một phần câu nói của người bạn trong buổi tiệc ồn ào bị át đi và tín hiệu truyền đến tai bạn còn lại là: "Tôi phải về nhà để dắt con (tiếng ồn) ó đi dạo". Tiếng ồn đã át đi phụ âm /ch/, nhưng trong thực tế bạn cảm thấy dường như nghe đầy đủ từ chó. Tại sao? Trong Hình 4.33 bạn thấy hai loại thông tin tương thích với sự tri giác về lời nói. Chúng ta có những âm đơn tạo thành từ, và những đơn vị từ. Khi âm "ó" xuất hiện trong hệ thống này, chúng cung cấp thông tin – kiểu quá trình từ dưới lên – để tạo thành từ (chúng ta chỉ được cung cấp một phần âm kết thúc bằng /ó/). Điều này đã mở rộng phạm vi khả năng về những gì người bạn của bạn đã nói. Bây giờ, quá trình từ trên xuống xảy ra – văn cảnh giúp cho bạn chọn từ chó là từ có khả năng nhất trong lời nói bị át đi. Khi tất cả điều này xảy ra đủ nhanh – sự xác định từ dưới lên của một loạt từ có thể và sự lựa chọn từ trên xuống mà khả năng có thể là đúng – bạn không biết được rằng phụ âm /ch/ bị mất đi. Quá trình tri giác của bạn tin rằng từ đó là nguyên vẹn (Samuel, 1997). Lần sau, khi ở trong một môi trường ồn ào, bạn cảm thấy vui khi quá trình tri giác của bạn có thể lấp đầy âm thanh một cách thỏa đáng để hiểu được!

◆ ẢNH HƯỞNG CỦA NGỮ CẢNH VÀ SỰ MONG ĐỢI

Đầu chương này, chúng tôi đã ghi chú rằng sự vật hiện tượng thường mang lại thông tin

HÌNH 4.34 - Một bức tranh mơ hồ
Bạn nhìn thấy gì trong bức tranh này?

tối nghĩa. Hãy xem Hình 4.34. Bạn hiểu hình này thể hiện điều gì? Đó là cảnh ở sân sau của người láng giềng, có một cây xanh và một chú chó đốm đang đánh hơi. Giờ bạn có thể thấy chú chó không? (mũi của chú chó ở gần giữa bức hình). Đó là một mặt khác của quá trình từ trên xuống của tri giác: ngữ cảnh và sự mong đợi có thể ảnh hưởng đến những giả thiết của bạn. Bạn từng trải qua kinh nghiệm khi nhìn thấy người quen ở một nơi mà bạn không ngờ không, ở một thành phố khác hay ở một nhóm xã hội khác chẳng hạn? Phải mất một thời gian mới nhận ra họ trong những tình huống như vậy, và có lúc bạn không chắc là bạn biết họ. Vấn đề không phải là họ trông khác đi mà vì không đúng bối cảnh; bạn không mong đợi gặp họ ở đó. Bối cảnh và thời gian trong đó đối tượng được nhận biết mang lại cho ta nguồn tin quan trọng, bởi vì từ bối cảnh, bạn có thể ước đoán là đối tượng nào bạn có khả năng hay không có khả năng gặp ở đó.

Sự xác định của tri giác phụ thuộc vào mong đợi của bạn cũng như những thuộc tính vật lý của đối tượng mà bạn nhìn thấy – xác định đối tượng là một quá trình mang tính xây dựng và phô diễn. Nó phụ thuộc vào những gì bạn đã biết, nơi bạn ở, và những gì mà bạn nhìn thấy

xung quanh đối tượng đó, sự xác định của bạn có thể khác nhau. Hãy đọc những từ sau:

Có phải hai từ này là THE CAT? Hãy nhìn lại ký tự giữa của mỗi từ. Về mặt vật lý, hai ký tự này hoàn toàn giống nhau, tuy nhiên bạn tri giác ký tự đầu là H và ký tự sau là A, tại sao? Rõ ràng sự tri giác của bạn bị ảnh hưởng bởi những gì bạn biết trong tiếng Anh. Ngữ cảnh cho bạn thấy được các ký tự T – E, ở đó ký tự H có khả năng cao và A thì không có khả năng xuất hiện ở đó, trường hợp này ngược lại khi khung cảnh cung cấp cho bạn các ký tự C – T (Selfridge, 1955).

Các nhà nghiên cứu thường đưa ra tư liệu chứng minh sự ảnh hưởng của ngữ cảnh và sự mong đợi đối với tri giác (sự phản ứng) bằng nghiên cứu về khuynh hướng. **Khuynh hướng** là sự sẵn sàng trong một thời điểm tri giác hay phản ứng lại kích thích theo một cách thức đặc biệt. Có ba loại khuynh hướng: vận động, tâm trí và tri giác. Khuynh hướng vận động là sự sẵn sàng đưa ra một phản ứng nhanh có chuẩn bị. Một vận động viên luyện tập hoàn thiện khuynh hướng vận động để xuất phát càng nhanh càng tốt khi nghe hiệu lệnh xuất phát. Khuynh hướng tâm trí là sự sẵn sàng đối phó với mọi tình huống. Ví dụ, nhiệm vụ giải quyết một khó khăn hay một trò chơi, được quy định bởi những quy tắc, chỉ dẫn, mong đợi hay chiều hướng thói quen. Khuynh hướng tâm trí có thể thực sự ngăn cản bạn giải quyết vấn đề khi những quy tắc cũ tỏ ra không phù hợp với tình huống mới, chúng ta sẽ thấy khi nghiên cứu về cách giải quyết vấn đề ở Chương 9. Khuynh hướng tri giác là sự sẵn sàng phát hiện ra một kích thích đặc thù trong một ngữ cảnh cho trước. Ví dụ, một người mẹ có khuynh hướng nghe được tiếng khóc của con mình.

Thường thì khuynh hướng khiến bạn thay đổi cách diễn dịch một kích thích mơ hồ. Hãy xem dãy từ sau:

FOX (cáo); **OWL** (cú); **SNAKE** (rắn);
TURKEY (gà tây); **SWAN** (thiên nga); **D?CK**

Và những tên người:

BOB; **RAY**; **DAVE**; **BILL**; **HENRY**; **D?CK**

Bạn từng đọc những từ này chưa? Bạn diễn dịch từ D?CK là gì trong mỗi trường hợp? Nếu bạn nghĩ đó là DUCK (vịt) và DICK, đó là vì dãy từ đã tạo ra một khuynh hướng định hướng cho việc tìm lại trong trí nhớ của bạn theo một cách thức đặc biệt.

Tất cả những ảnh hưởng của ngữ cảnh lên tri giác rõ ràng đều cần đến trí nhớ của bạn, được tổ chức theo một cách thức mà thông tin tương thích với tình huống xuất hiện đúng lúc. Nói cách khác, để đưa ra những mong đợi (hay không mong đợi) hợp lý, bạn cần có khả năng sử dụng kiến thức đã có trong trí nhớ. Thỉnh thoảng bạn "nhìn" bằng trí nhớ, nó có vai trò như là đôi mắt bạn vậy. Trong Chương 7, chúng ta sẽ thảo luận các thuộc tính làm cho trí nhớ ảnh hưởng đến tri giác.

◆ NHỮNG BÀI HỌC CUỐI

Để củng cố những gì bạn học được ở chương này, chúng tôi đề nghị bạn xem lại Hình 4.2 – bây giờ bạn đã có được kiến thức cần thiết để hiểu được toàn bộ biểu đồ phát triển. Kiểm tra Hình 4.2 khẳng định bài học quan trọng rút ra từ nghiên cứu tri giác là kinh nghiệm tri giác phản ứng với kích thích là phản ứng của toàn bộ cơ thể. Ngoài những thông tin được cung cấp khi cơ quan cảm thụ của cảm giác được kích thích, sự tri giác cuối cùng của bạn phụ thuộc vào việc bạn là ai, bạn ở với ai, bạn mong muốn và đánh giá cao điều gì. Người lĩnh hội luôn đóng hai vai trò khác nhau mà chúng ta luôn so sánh với trò cờ bạc và đồ trang trí bên trong. Với vai trò của một người đánh bạc, người lĩnh hội sẵn

sàng cá cược rằng kích thích đầu vào hiện tại có thể được hiểu nhờ vào kiến thức quá khứ và những lý thuyết của cá nhân. Với vai trò là một người trang trí nội thất, bắt buộc người lĩnh hội luôn sắp xếp lại những kích thích để chúng có thể phù hợp và tương thích hơn. Sự phi lý và những tri giác hỗn độn bị thay vào bởi những gì rõ ràng, tương thích.

Nếu sự tri giác của bạn hoàn toàn mang tính từ dưới lên, thì bạn nhất định gắn với thực tế ngay ở đây và bây giờ. Bạn có thể ghi lại kinh nghiệm nhưng không thu lợi từ nó vào những dịp sau, bạn cũng không nhìn thấy thế giới một cách khác biệt trong những hoàn cảnh khác biệt. Nếu quá trình tri giác của bạn chỉ hoàn toàn từ trên xuống, bạn có thể bị lạc trong thế giới kỳ lạ từ những gì bạn mong chờ và hy vọng sẽ tri giác được. Sự cân bằng hợp lý giữa hai thái cực sẽ đạt được mục tiêu cơ bản của tri giác: trải nghiệm được những gì cụ thể hiện tại để có thể phục vụ cho các nhu cầu sinh học và nhu cầu xã hội của bạn một cách tối ưu, điều chỉnh phù hợp với môi trường xã hội và môi trường vật lý.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ CẢM GIÁC, TỔ CHỨC, XÁC ĐỊNH VÀ NHẬN THỨC

Tri giác là một quá trình gồm ba giai đoạn: Giai đoạn cảm giác, giai đoạn tổ chức tri giác, giai đoạn xác định và nhận thức.

Ở mức độ xử lý cảm giác, năng lượng vật lý được phát hiện và chuyển thành nguồn năng lượng thần kinh và cảm nhận cảm giác.

Ở giai đoạn tổ chức, sự xử lý tri giác xắp xếp lại những cảm giác thành một bức tranh giúp bạn tri giác các đối tượng và mô hình.

Ở giai đoạn xác định và nhận thức, khái niệm về các đối tượng được so sánh với những gì đại diện trong trí nhớ và được nhận ra khi chúng là những đối tượng tương tự và có ý nghĩa.

Nhiệm vụ của tri giác là xác định xem kích thích ngoại biên (bên ngoài) xuất phát từ những thông tin được chứa trong kích thích ở điểm gần (bên trong) là gì.

Sự mơ hồ có thể xuất hiện cùng một thông tin cảm giác có thể được tổ chức thành nhiều khái niệm khác nhau.

Những kiến thức về ảo giác trong tri giác mang lại sự miễn cưỡng đối với quá trình tri giác.

◆ TRI THỨC VỀ THẾ GIỚI QUA CẢM GIÁC

Tâm lý vật lý học nghiên cứu phản ứng tâm lý trước những kích thích vật lý. Các nhà nghiên cứu đo ngưỡng tuyệt đối và sự khác biệt tối thiểu để có thể nhận biết giữa các kích thích.

Sự phát hiện tín hiệu cho phép các nhà nghiên cứu phân chia tính nhạy bén trong cảm giác với những định kiến trong phản ứng.

Các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực tâm–vật lý có thể rút ra mối quan hệ giữa cường độ vật lý và hiệu ứng tâm lý bằng những chức năng toán học.

Cảm giác chuyển năng lượng vật lý của các kích thích thành những mã số thông qua sự truyền tính trạng.

◆ THỊ GIÁC

Các tế bào cảm quan ở trên võng mạc, được gọi là tế bào hình que và tế bào hình nón,

chuyển đổi năng lượng ánh sáng thành những xung thần kinh.

Các tế bào hạch trên võng mạc tổng hợp những kích thích đầu vào từ tế bào cảm quan và tế bào lưỡng cực. Sợi trục thần kinh từ các tế bào thần kinh thị giác gặp nhau ở vùng giao thoa thị giác.

Những thông tin thị giác được phân phối đến nhiều vùng khác nhau trên não để xử lý nhiều mặt khác nhau của trường thị giác như: Chúng trông như thế nào? Chúng ở đâu?

Bước sóng ánh sáng là kích thích để nhận ra màu sắc.

Những cảm nhận màu sắc nhằm phân biệt sự khác nhau bằng màu, sự bão hòa và độ sáng.

Lý thuyết màu sắc thị giác kết hợp lý thuyết ba màu của ba loại tế bào cảm thụ màu sắc với lý thuyết quá trình xử lý ngược của hệ màu sắc được cấu thành từ những màu trái ngược nhau.

◆ THÍNH GIÁC

Nghe được những sóng âm khác nhau về tần số, biên độ và sự phức hợp tạo ra.

Trong ốc tai, sóng âm biến thành sóng của chất dịch chuyển động trong lá nền. Các tế bào lông ở trên lá nền kích thích tạo thành các xung thần kinh và gửi tới vỏ não.

Để định hướng âm thanh, có hai loại cơ chế thần kinh tính toán cường độ và thời gian tương đối của âm thanh đến mỗi tai.

◆ CÁC GIÁC QUAN KHÁC

Khứu giác và vị giác phản ứng với những thuộc tính hóa học của các chất và chúng kết hợp với nhau giúp con người tìm kiếm và thử thức ăn.

Việc ngửi được thực hiện bởi những tế bào nhạy cảm với mùi, nằm sâu trong mũi.

Các tế bào cảm thụ vị giác là những núm vị giác, phần lớn tập trung ở lưỡi.

Cảm giác trên da cho biết thông tin về áp suất và nhiệt độ.

Cảm giác ở tiền đình mang lại thông tin về hướng và tốc độ chuyển động của cơ thể.

Cảm giác vận động mang lại thông tin về vị trí của các bộ phận cơ thể phối hợp trong vận động.

Đau là phản ứng của cơ thể với những kích thích có hại tiềm ẩn.

Những phản ứng sinh lý trước cơn đau liên quan đến phản ứng cảm giác ở vùng có kích thích có hại và các xung thần kinh chuyển động giữa não và tủy sống.

◆ HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC GIÁC QUAN TRONG QUÁ TRÌNH TRI GIÁC

Những mục tiêu cá nhân của bạn và các thuộc tính của đối tượng đều quyết định sự chú ý của bạn tập trung vào đâu.

Các nhà tâm lý học cấu trúc đưa ra nhiều quy luật phân nhóm trong tri giác gồm: quy luật tiệm cận, quy luật đồng dạng, quy luật liên tục, quy luật khép kín, và quy luật số phận chung.

Quá trình tri giác tổng hợp cả yếu tố không gian và thời gian để đưa ra sự diễn dịch về môi trường.

Những tín hiệu kiểu ống nhòm, tín hiệu chuyển động, diễn tả bằng hình tượng đều giúp tri giác chiều sâu.

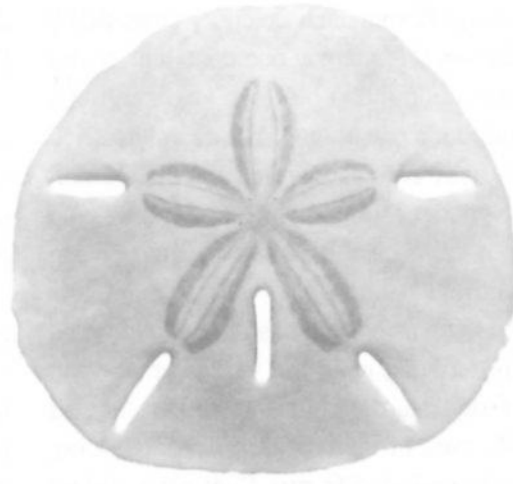
Bạn có xu hướng cảm nhận các đối tượng có kích thước, hình dáng và độ sáng ổn định.

◆ QUÁ TRÌNH XÁC ĐỊNH VÀ QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC

Giai đoạn cuối của quá trình tri giác – xác định và nhận thức đối tượng – đối tượng tri giác được gắn với một ý nghĩa thông qua sự kết hợp của hai quá trình trên xuống và dưới lên.

Ngữ cảnh, sự kỳ vọng, và khuynh hướng tri giác giúp nhận ra những dữ liệu không đầy đủ và tối nghĩa theo hướng này mà không phải là hướng kia.

Chương 5



TÂM TRÍ, Ý THỨC và NHỮNG TRẠNG THÁI ĐAN XEN

Khi bắt đầu đọc chương này, bạn hãy suy nghĩ về một sự kiện thú vị đã xảy ra trước đây. Bây giờ, hãy nghĩ về những điều bạn thích sẽ xảy ra trong ngày mai hoặc ngày tiếp theo. Những kỷ niệm trước đây xảy ra ở đâu, những kế hoạch trong tương lai *đến* từ đâu và chúng đã *đến* khi nào? Dẫu cho bạn có một khối lượng lớn thông tin tích trữ trong não, cũng không chắc rằng những ý nghĩ mà chúng tôi hỏi bạn có "trong tâm trí" thực sự giống như bạn đang ngồi xuống để đọc. Vì vậy, bạn có thể cảm thấy thoải mái để nói là những ý nghĩ đó thâm nhập vào ý thức của bạn – và chúng xuất phát từ một vài khu vực trong não. Tuy nhiên, làm thế nào những ý nghĩ riêng biệt này nảy sinh trong tâm trí bạn? Bạn có thực sự suy nghĩ về những kỷ niệm hoặc những lựa chọn cho tương lai không? Đó có phải là sự lựa chọn có chủ ý của bạn không? Hay bạn không hiểu làm thế nào mà những suy nghĩ đó thực sự nổi lên trong ý thức của bạn do một loạt hoạt động không chủ định?

Những câu hỏi này đã đưa ra cái nhìn sơ bộ về các chủ đề cơ bản của Chương 5. Trong chương này, chúng ta sẽ chú tâm vào một loạt câu hỏi: Sự nhận thức có ý thức là gì? Điều gì quyết định nội dung ý thức của bạn? Tại sao bạn cần có ý thức? Những sự kiện tâm trí vô thức có ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn không? Ý thức thay đổi như thế nào qua quá trình diễn biến ngày và đêm? Làm thế nào bạn

có thể thay đổi một cách có chủ ý trạng thái ý thức của bạn? Nhà tâm lý học đang hình thành trong bạn cũng muốn biết các khía cạnh của cảm giác được nghiên cứu một cách khoa học như thế nào? Làm sao bạn có thể biểu lộ tính cách, biến cái chung thành cái riêng và xác định một cách chính xác những trải nghiệm của chủ thể?

Phân tích của chúng tôi sẽ bắt đầu bằng sự khám phá những nội dung và các chức năng của ý thức. Sau đó, chúng ta sẽ xem xét sự thay đổi tâm trí diễn ra trong mộng tưởng, trong giấc ngủ và giấc mơ. Cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét làm thế nào ý thức thay đổi một cách đột ngột do sự thôi miên, suy ngẫm, những nghi lễ tôn giáo, và các chất ảnh hưởng đến hệ thần kinh.

NỘI DUNG CỦA Ý THỨC

Chúng ta phải bắt đầu thừa nhận rằng thuật ngữ **ý thức** là mơ hồ. Chúng ta có thể sử dụng thuật ngữ này để đề cập đến một trạng thái chung của tâm trí *hoặc* những nội dung đặc thù của nó: đôi khi bạn nói bạn là người "ý thức", trái ngược với trạng thái được cho là "vô thức" (chẳng hạn như trạng thái mất cảm giác hoặc đang ngủ); một lúc khác, bạn nói bạn là người tỉnh táo – *hiểu biết* – về kiến thức hay hành động. Thực tế, ở đây có một thuộc tính ổn định – biết rõ bất cứ một thông tin đặc biệt nào đó, bạn phải tỉnh táo. Trong chương này, khi nói về *nội dung* của ý thức, chúng tôi muốn nói tới một khối lượng thông tin mà bạn ý thức được.

◆ NHẬN THỨC VÀ Ý THỨC

Một vài nghiên cứu sớm nhất về tâm lý học đã quan tâm đến nội dung của ý thức. Trong những năm 1800, khi tâm lý học dần dần được tách ra từ triết học, nó trở thành ngành khoa học về tâm trí. Wundt và Titchener quan sát nội tâm để khám phá nội dung tâm trí, và William James đã theo dõi dòng ý thức của riêng ông (xem Chương 1). Trên thực tế, trong trang nhất của cuốn sách kinh điển xuất bản năm 1892 với nhan đề *Tâm lý học*, James đã viết đằng sau cuốn sách một câu tương tự như định nghĩa của tâm lý học, đó là "*sự mô tả và giải thích các trạng thái của ý thức*".

Thông thường, ý thức tỉnh táo của bạn bao gồm: tri giác, suy nghĩ, cảm giác, sự tưởng tượng, và những ước muốn vào một khoảng thời gian định sẵn – tất cả hoạt động tâm trí mà bạn đang tập trung sự chú ý. Bạn ý thức được bạn đang làm gì và cũng hiểu thực tế của việc bạn đang làm. Đôi khi, bạn ý thức được sự nhận biết mà những người khác đang quan sát, đánh giá, và phản ứng lại điều mà bạn đang làm. *Cảm giác về cái tôi* xuất hiện từ trải nghiệm của việc quan sát bản thân bạn từ vị trí lợi thế của "người trong cuộc". Tóm lại, các hoạt động tâm trí khác nhau tạo thành những nội dung của ý thức – là những trải nghiệm mà bạn nhận biết được trong một thời điểm cụ thể (Natsoulas, 1998).

Chúng ta đã xác định đặc điểm của các dạng thông tin chung mà ở một thời gian và địa điểm cụ thể nào đó nó có thể là ý thức, tuy nhiên vào lúc này, điều gì quyết định ý thức? Ví dụ như bạn có ý thức được hơi thở của bạn ngay lúc này không? Có lẽ là không; quyền điều khiển nó là một phần của *quá trình không có ý thức*. Có phải bạn đang nghĩ về kỳ nghỉ lễ sau cùng hay nghĩ về tác giả của vở kịch "*Hamlet*"? Lại một lần nữa; quyền điều khiển những suy nghĩ này là một phần của *những ký ức tiền ý thức*. Bạn nhận biết những tiếng ồn xung quanh không, chẳng hạn như tiếng tic-tắc của đồng hồ, tiếng kêu của xe cộ, hoặc tiếng vo vo của ánh sáng bóng đèn huỳnh quang? Có lẽ thật khó để nhận biết những điều này và phải chú ý tối đa tới nội dung của tài liệu trong chương này; các tác nhân kích thích là một phần của *thông tin không được chú ý*. Sau

cùng, có thể có những thể loại thông tin vô thức – chưa sẵn sàng sử dụng được đối với sự nhận biết có ý thức – chẳng hạn như một loạt quy tắc ngữ pháp cho phép bạn hiểu được câu này. Chúng ta hãy lần lượt nghiên cứu các thể loại của nhận thức.

Quá trình không ý thức

Trong lĩnh vực hoạt động, **không ý thức** thuộc thể xác thật hiếm khi, hoặc không bao giờ tác động đến ý thức. Một ví dụ về quá trình không ý thức đang vận hành là sự điều chỉnh huyết áp. Hệ thần kinh của bạn giám sát thông tin tâm lý để phát hiện ra và hành động theo những thay đổi không ngừng đó mà không cần tới nhận thức của bạn. Vào những thời điểm nhất định, một vài hoạt động không ý thức thông thường có thể được tạo ra một cách có ý thức. Chẳng hạn như, bạn có thể lựa chọn sử dụng quyền kiểm soát có ý thức kiểu hô hấp của bạn. Tuy nhiên, hệ thần kinh của bạn chú ý chăm sóc các chức năng quan trọng mà không cần đến nguồn nhận thức.

Những ký ức tiền ý thức

Những ký ức có thể sử dụng được đối với ý thức sau khi có một vài việc thu hút sự chú ý của bạn, được biết đến như **những ký ức tiền ý thức**. Một kho kỷ niệm chứa đầy thông tin, chẳng hạn như: kiến thức tổng quát về ngôn ngữ, thể thao, hoặc về địa lý và những hồi ức về các sự kiện mà cá nhân trải qua. Những kỷ niệm tiền ý thức hoạt động lặng lẽ trong phông nền của tâm trí bạn cho đến khi một tình huống là thiết yếu ý thức xuất hiện (giống như khi chúng tôi yêu cầu bạn gợi lại một sự kiện thú vị trong quá khứ). Chúng ta sẽ thảo luận chi tiết về kí ức trong Chương 7.

Thông tin không được chú ý

Ở bất kỳ thời gian nhất định nào đó, bạn bị một lượng lớn sự kích thích vây quanh. Giống như điều chúng tôi mô tả trong Chương 4, bạn có thể tập trung sự chú ý vào một phần nhỏ của các kích thích đó. Sự kết hợp với những kỷ niệm gợi lên trong ký ức ở phạm vi lớn hơn, điều mà bạn tập trung sự chú ý sẽ quyết định cái gì có trong ý thức. Tuy nhiên, đôi khi bạn có sự diễn dịch thông tin không có ý thức mà không phải là trung tâm chú ý. Gợi lại viễn cảnh này từ Chương 4: Tại một bữa tiệc ồn ào, bạn cố gắng tập trung sự chú ý vào cuộc hẹn hò hấp dẫn mà vẫn tiếp chuyện một cách hờ hững với người bên cạnh – cho đến khi bạn chợt nghe ai đó nhắc đến tên bạn. Bất chợt bạn hiểu ra rằng, bạn phải kiểm soát cuộc nói chuyện – theo một cách vô thức – để tìm ra dấu hiệu đặc biệt giữa những tiếng ồn ào (Wood & Cowan, 1995a).

Vô thức

Bạn nhận ra sự tồn tại của thông tin vô thức khi không thể giải thích nổi một số hành vi bằng khả năng nhận thức của mình vào thời điểm diễn ra hành vi. Nguyên lý đầu tiên của sức mạnh vô thức được Sigmund Freud triển khai, ông cho rằng những trải nghiệm cuộc đời nào đó – những kỷ niệm đau buồn và những ao ước bị cấm đoán – đang đe dọa mạnh mẽ quá trình tâm trí đặc thù thường xuyên bị ý thức xua đuổi (chúng ta sẽ mô tả trong Chương 13). Freud tin là khi nội dung của những ý tưởng không thể chấp nhận hoặc những động cơ bị kiềm chế – đưa ra ngoài ý thức – những xúc cảm mạnh mẽ kết hợp với tư duy vẫn được giữ nguyên và ảnh hưởng đến cách cư xử.

Khám phá của Freud về vô thức đã phủ nhận truyền thống tư tưởng lâu đời của phương Tây. Từ thời điểm nhà triết học người Anh John Locke (1690/1975) viết về đề tài tâm trí, hầu hết các tư tưởng gia tin tưởng một cách chắc chắn rằng những người có lý trí đã tiếp cận được tất cả các hoạt động thuộc tâm trí của họ.

Những giả thuyết đầu tiên của Freud về sự tồn tại của các quá trình tâm trí vô thức bị những người cùng thời coi là kỳ quặc (Dennett,1987 – chúng ta sẽ xem xét lại những quan điểm của Freud khi thảo luận về nguồn gốc tính cách độc đáo trong Chương 13).

Ngày nay, nhiều nhà tâm lý học sử dụng thuật ngữ *vô thức* để đề cập về thông tin và quy trình mang tính ôn hòa hơn những dạng tư duy mà Freud đề xuất được cho là phải kiểm chế lại (Baars & Mc Govern, 1996; Westen, 1998). Ví dụ, nhiều tiến trình phát triển ngôn ngữ thông thường dựa vào quá trình vô thức. Chúng ta hãy xem câu này (Vu cùng những cộng sự, 2000):

She investigated the bark.

Bạn dịch câu này như thế nào? Bạn có hình dung ra một vài người phụ nữ đang chăm sóc một con chó hay kiểm tra một cái cây không? Bởi vì từ *bark* mơ hồ, khó hiểu – và câu nói đưa ra rất ít ngữ cảnh – bạn chỉ có thể đoán người viết muốn nói gì. Bây giờ chúng ta hãy xem câu trên trong ngữ cảnh rộng hơn một chút.

The botanist looked for a fungus.
She investigated the bark.
(Nhà thực vật học tìm kiếm một cây nấm.
Bà ta đã nghiên cứu tỉ mỉ vỏ cây.)

Trong ngữ cảnh này, bạn có thấy câu trên dễ hiểu hơn không? Nếu có thì đó là do các quy trình về ngôn ngữ trong vô thức của bạn đã sử dụng ngữ cảnh phụ để lựa chọn nhanh chóng giữa hai nghĩa của từ *bark*.

Với ví dụ này, chúng tôi chứng minh rằng các quy trình hoạt động dưới mức ý thức thường ảnh hưởng đến hành vi ứng xử của bạn – trong trường hợp này, sự thoải mái cùng với việc hiểu biết ngữ cảnh làm cho bạn hiểu toàn bộ câu nói. Vì lẽ đó, chúng ta đã chuyển đổi một cách tinh tế từ việc thảo luận những nội dung của ý thức đến việc thảo luận các chức năng của ý thức. Tuy nhiên, trước khi tiếp tục thảo luận chủ đề một cách chi tiết, chúng ta sẽ mô tả một cách ngắn gọn hai phương pháp mà nội dung của ý thức nghiên cứu.

◆ VIỆC NGHIÊN CỨU NHỮNG NỘI DUNG CỦA Ý THỨC

Để nghiên cứu ý thức, các nhà nghiên cứu phải nghĩ ra các phương pháp làm cho những trải nghiệm cá nhân sâu sắc được định lượng một cách rõ ràng. Mỗi phương pháp là một sự biến đổi mới trong thực tiễn quan sát nội tâm của hai học giả Wundt và Titchener. Những người tham gia thí nghiệm được yêu cầu phải nói thành lời khi họ thực hiện các nhiệm vụ phức tạp khác nhau. Họ báo cáo càng nhiều chi tiết càng tốt, về kết quả những suy nghĩ mà họ trải qua trong lúc thực thi nhiệm vụ. Các bản báo cáo của những người tham gia thí nghiệm, gọi là các **bản dự thảo suy nghĩ rõ ràng đầu tiên**, được sử dụng để chứng minh những chiến lược tâm trí và sự thể hiện của kiến thức mà những người tham gia thực nghiệm khai thác để thực hiện nhiệm vụ. Các bản dự thảo này cho phép các nhà nghiên cứu phân tích sự khác nhau giữa việc thi hành nhiệm vụ và ý thức về điều đó nên tiến hành như thế nào (Ericsson& Simon, 1993).

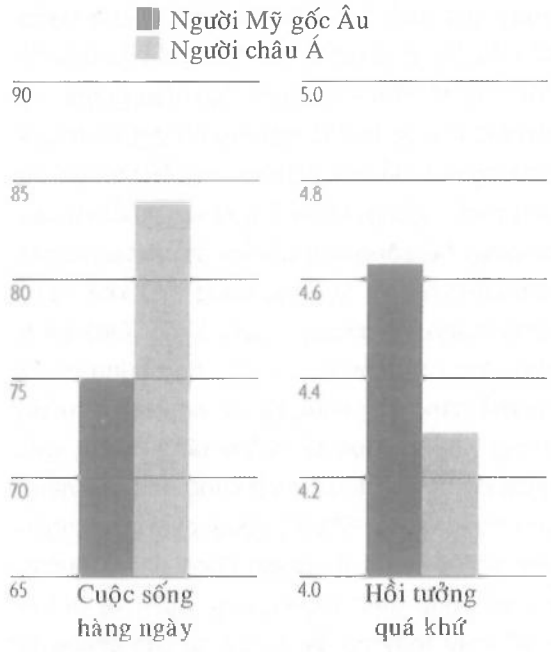
Trong **phương pháp lấy mẫu dựa trên thực nghiệm**, những người tham gia mang các thiết bị báo hiệu khi họ đưa ra thông báo về những điều họ đang nghĩ và cảm nhận. Chẳng hạn, trong một phương pháp, những người tham gia đều mang máy nhắn tin. Một máy phát tín hiệu kích hoạt máy nhắn tin tùy ý vào những lần khác nhau mỗi ngày trong một tuần hoặc nhiều hơn. Bất cứ lúc nào máy nhắn tin phát tín hiệu, người tham gia có thể được yêu cầu trả lời những câu hỏi chẳng hạn như: "Bạn đang tập trung như thế nào?". Bằng cách này, các nhà nghiên cứu có thể ghi lại được dữ liệu về suy nghĩ, sự tỉnh táo và tiêu điểm chú ý của

những người tham gia thí nghiệm trong cuộc sống hàng ngày (Hektner & Csikszentmihalyi, 2002). Xem xét một cuộc thử nghiệm sử dụng các máy tính nhỏ gọn trong lòng bàn tay để có được những kết quả tiêu biểu.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Có sự so sánh giữa các nền văn hóa trong các bản báo cáo về tình trạng hạnh phúc không?

Một nhà nghiên cứu đưa cho 15 sinh viên người Mỹ gốc Âu và 21 sinh viên người châu Á (người Nhật Bản và Hàn Quốc) các máy tính cá nhân nhỏ (Oishi, 2003). Ở năm lần chọn thời gian ngẫu nhiên trong một ngày, máy tính đưa ra tín hiệu yêu cầu các sinh viên hoàn thành một bản khảo sát để đo xúc cảm hạnh phúc. Những mẫu trắc nghiệm ngẫu nhiên này cho phép nhà nghiên cứu tính toán tỷ lệ thời gian mà mỗi người tham gia trải qua những tâm trạng lạc quan, trong khi trên thực tế đang phải trải qua những biến cố. Vào cuối tuần của cuộc thử nghiệm, những người tham gia thí nghiệm đã đưa ra các thông tin hồi tưởng quá khứ của mình bằng việc nhìn lại những gì đã trải qua trong tuần và đánh giá phạm vi mà họ trải qua những tâm trạng lạc quan. Các bản phản hồi tâm trạng được kết hợp lại để có các con số cao hơn mức độ điểm 8, mang lại những ước lượng có xu hướng tốt hơn. **Hình 5.1** cho thấy các biện pháp hồi tưởng quá khứ và mẫu đánh giá dựa trên thực nghiệm đã đưa ra những kết luận khác nhau. Các sinh viên châu Á báo cáo với tâm trạng lạc quan khi mải mê với những trải nghiệm trong ngày, nhưng lại báo cáo với tâm trạng ít lạc quan hơn khi nhìn lại một tuần đã trôi qua. Tại sao lại như vậy? Nhà nghiên cứu đã đưa ra giả thuyết là người Mỹ gốc Âu và người châu Á có sự mong đợi văn hóa khác nhau về việc hài lòng với cuộc sống của họ. Sự mong đợi văn hóa đã tác động đến những phán xét khi nhìn lại quá khứ. Từ ví dụ này, bạn có thể nhận thấy tầm quan trọng của biện pháp lấy mẫu dựa trên thực nghiệm. Nếu chỉ nhìn vào dữ liệu về quá khứ, bạn có thể kết luận rằng người châu Á có cuộc sống ít hạnh phúc hơn. Nhưng dữ liệu thường ngày đưa ra lý lẽ chống lại kết luận đó.



HÌNH 5.1 - Mức độ khác nhau giữa các nền văn hóa về cảm nhận hạnh phúc

Những người Mỹ gốc Âu và những người châu Á đưa ra đánh giá những trải nghiệm thực sự về tâm trạng lạc quan dựa trên những thực nghiệm ngẫu nhiên trong báo cáo tâm trạng hàng ngày và tâm trạng khi hồi tưởng thời gian một tuần đã qua. Người châu Á báo cáo tâm trạng lạc quan hơn trong cuộc sống hàng ngày, nhưng lại cho biết một tâm trạng kém lạc quan khi hồi tưởng về một tuần qua.

CÁC CHỨC NĂNG CỦA Ý THỨC

Khi chú tâm vào câu hỏi về các chức năng của ý thức, chúng ta cố gắng hiểu tại sao chúng ta cần *ý thức* – ý thức có làm tăng thêm kinh nghiệm cho loài người hay không? Trong phần này, chúng ta mô tả tầm quan trọng của ý thức đối với sự sống còn của loài người và chức năng của xã hội.

◆ SỬ DỤNG Ý THỨC

Ý thức của con người được rèn luyện trong các cuộc cạnh tranh cam go với hầu hết kẻ thù

trong quá trình tiến hóa. Trí tuệ của con người hẳn đã tiến hóa giống như kết quả của tính dễ gần của tổ tiên loài người, bắt đầu phòng vệ tập thể chống lại các loài thú ăn thịt và tìm ra phương tiện để khai thác các nguồn tài nguyên một cách hiệu quả hơn. Tuy nhiên, nhóm người có quan hệ sống gần gũi khi ấy đã tạo ra các nhu cầu mới về hợp tác cũng như khả năng cạnh tranh với những người khác. Quá trình chọn lọc tự nhiên đã ưu đãi cho những người có khả năng suy nghĩ, lập kế hoạch, và tưởng tượng những thực tế nhằm tăng cường mối quan hệ bà con thân thích cũng như khả năng chế ngự kẻ thù. Những người phát triển ngôn ngữ và công cụ đã giành được phần thưởng lớn của quá trình chọn lọc tự nhiên về trí tuệ – và may thay họ đã truyền lại cho chúng ta (Donald, 1995; Mc Phail, 1998).

Vì ý thức đã tiến hóa, bạn không phải ngạc nhiên khi nó mang lại đủ các chức năng giúp các sinh vật sống sót (Baars, 1997; Baars và Mc Govern, 1994; Cheney& Seyfarth, 1990; Ornstein, 1991). Ý thức cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo dựng thực tế văn hóa cá nhân và xã hội cùng chia sẻ.

Đảm bảo sự sống

Lĩnh vực sinh vật học cho thấy, ý thức có khả năng tiến hóa bởi vì nó giúp các cá nhân tạo ra kiến thức về thông tin môi trường và sử dụng kiến thức đó trong việc lập những kế hoạch hành động phù hợp và hiệu quả nhất. Thông thường, bạn phải đối mặt với sự quá tải thông tin về giác quan. William James đã mô tả một khối lượng thông tin đồ sộ đập vào các cơ quan cảm giác giống như một "mớ hỗn độn tiếng ồn ào, náo nhiệt" đang tấn công bạn từ mọi phía. Ý thức giúp bạn thích nghi với môi trường sống thông qua việc hiểu được những sự hỗn loạn này theo ba chức năng.

Chức năng thứ nhất, ý thức làm giảm bớt lưu lượng đầu vào của các tác nhân gây kích thích bằng cách hạn chế những gì mà bạn phát hiện ra và những gì mà bạn tập trung vào. Bạn có thể nhận biết chức năng *giới hạn* này của ý thức trong việc thảo luận về *sự chú ý* trong Chương 4. Ý thức giúp bạn hài hòa nhiều thông tin không có liên quan tới mục tiêu và ý định ngay trước mắt. Giả sử bạn quyết định đi bộ để thưởng thức niềm vui của một ngày mùa xuân. Bạn để ý thấy cây cối đang nở hoa, chim đang hót và những đứa trẻ đang vui đùa. Đột nhiên xuất hiện một con chó gầm gừ trong quang cảnh đó, bạn sử dụng ý thức để giới hạn sự chú ý, tập trung vào con chó và đánh giá mức độ nguy hiểm. Chức năng giới hạn này được áp dụng đối với thông tin mà bạn rút ra từ kho thông tin bên trong con người bạn. Ở phần đầu chương này, khi yêu cầu bạn nghĩ về một sự kiện gây thú vị trong quá khứ, chúng tôi muốn bạn sử dụng ý thức để giới hạn sự chú ý tâm trí của bạn vào một kỷ niệm riêng tư.

Chức năng thứ hai của ý thức là chức năng *lưu giữ có chọn lọc*. Thậm chí ngay bên trong danh mục thông tin mà bạn rất chú tâm, không phải tất cả những thông tin đó tiếp tục liên quan tới các vấn đề mà bạn đang quan tâm. Sau lần chạm trán với con chó gầm gừ, bạn có thể dừng lại và nghĩ: "Tôi muốn ghi nhớ để không đi xuống nơi này". Ý thức cho phép bạn lưu giữ một cách có chọn lọc thông tin mà bạn muốn phân tích, giải thích và hành động trong tương lai; ý thức cho phép bạn phân loại các sự kiện và kinh nghiệm liên quan hoặc không liên quan đến sự cần thiết của cá nhân bằng việc lựa chọn điều này và phớt lờ điều khác. Khi xem xét các quy trình của ký ức trong Chương 7, chúng ta sẽ thấy, không phải tất cả những thông tin bạn đưa vào bộ nhớ đều đòi hỏi quy trình ý thức. Tuy nhiên, những ký ức có ý thức có các thuộc tính khác nhau – và liên quan đến những vùng khác nhau của bộ não – hơn là các loại ký ức khác.

Chức năng thứ ba của ý thức là làm cho bạn ngừng lại, suy nghĩ, và đánh giá luân phiên dựa trên sự hiểu biết đã qua và tưởng tượng những kết quả khác nhau. Chức năng *lập kế hoạch* có thể cho phép bạn kìm nén những khát vọng mạnh mẽ khi chúng mâu thuẫn với lương tâm, đạo đức, hoặc mối quan tâm thực tế. Cùng với ý thức này, bạn có thể dự tính một lộ trình cho cuộc tản bộ kế tiếp để tránh xa con chó gầm gừ đó. Bởi vì ý thức đem lại cho bạn viễn cảnh thời gian rộng mở, trong đó bạn điều chỉnh những hành động tiềm tàng, có thể bạn cần những kiến thức trước đây và những niềm mong ước cho tương lai nhằm tác động đến những quyết định hiện tại. Với những lý do này, ý thức đem lại cho bạn khả năng lớn lao về tính linh hoạt, phản ứng phù hợp đối với những nhu cầu đang thay đổi trong cuộc sống.

Những cơ cấu văn hóa và cá nhân của thực tại

Hai người không thể giải thích một tình huống theo cách hoàn toàn giống nhau. Cách giải thích *của mỗi người về thực tại* là sự giải thích độc nhất vô nhị về một tình huống hiện tại dựa trên kiến thức chung, những ký ức từ kinh nghiệm, những nhu cầu hiện thời, những giá trị, niềm tin, và những mục tiêu trong tương lai. Mỗi cá nhân chú tâm nhiều đến các nét đặc trưng nào đó của tác nhân môi trường hơn những người khác vì cơ cấu cá nhân của họ về thực tại được hình thành từ một nguồn dữ liệu riêng biệt. Khi cơ cấu cá nhân về thực tại được duy trì tương đối ổn định, *cảm giác cái tôi* tiếp tục vượt qua thời gian.

Sự khác biệt trong cơ cấu cá nhân của thực tại lớn hơn giữa những người trưởng thành trong các nền văn hóa khác nhau, sống trong những môi trường khác nhau bên trong một nền văn hóa, hoặc đương đầu với những nhiệm vụ sống còn khác nhau. Điều trái ngược lại là sự thật – bởi vì con người của một nền văn hóa nhất định cùng chia sẻ những kinh nghiệm, thường có những cơ cấu thực tại tương tự nhau. *Các cơ cấu văn hóa của thực tại* là những cách nghĩ về thế giới được hầu hết các thành viên của một nhóm người chia sẻ. Khi thành viên của một xã hội phát triển, cơ cấu cá nhân của thực tại phù hợp với cơ cấu văn hóa, điều đó được khẳng định bởi nền văn hóa khẳng định cơ cấu văn hóa đó. Bạn từng thấy một ví dụ về sự ảnh hưởng của văn hóa lên cơ cấu thực tại: sự hồi tưởng mà những sinh viên châu Á cho thấy khi nhìn lại quá khứ, họ có tâm trạng ít lạc quan hơn những sinh viên người Mỹ gốc Âu cùng trang lứa, bất chấp những kinh nghiệm thường ngày của họ. Trong Chương 13, chúng tôi sẽ mô tả đầy đủ hơn về mối quan hệ giữa cá nhân và sự cảm nhận văn hóa của cái tôi.

◆ VIỆC NGHIÊN CỨU CÁC CHỨC NĂNG CỦA Ý THỨC

Chức năng của ý thức bao gồm sự so sánh ngầm với những gì được giữ lại trong vô thức. Đó là những quy trình ý thức thường tác động hoặc bị tác động bởi những quy trình vô thức. Để nghiên cứu các chức năng của ý thức, các nhà nghiên cứu thường nghiên cứu mối quan hệ giữa ý thức và vô thức tác động lên cách cư xử. Các nhà nghiên cứu đã phát triển nhiều hình thức khác nhau để chứng minh rằng quy trình vô thức có thể gây ảnh hưởng đến hành vi ý thức (Nelson, 1996; Westen, 1998).

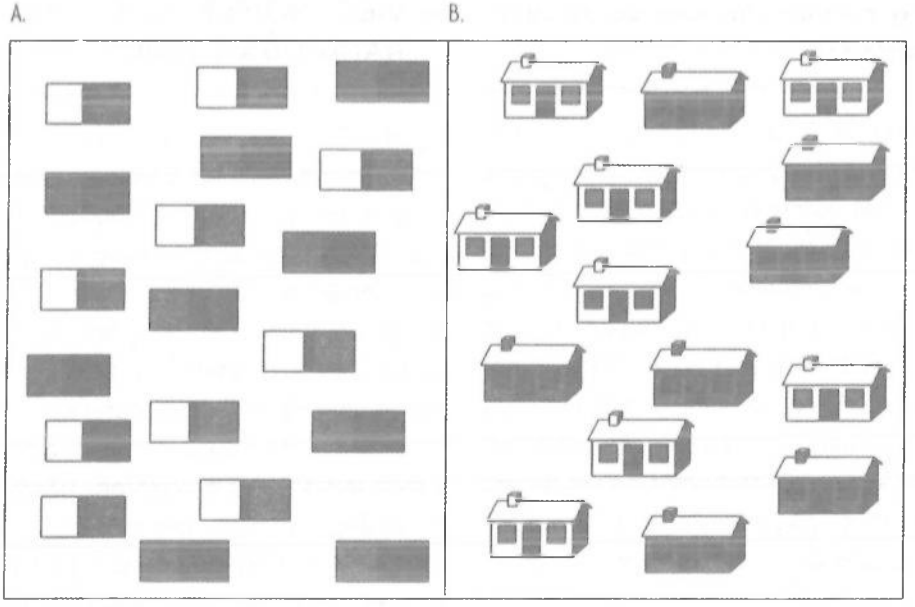
Chẳng hạn như, các nhà nghiên cứu sử dụng *SLIP* (nghiên cứu sự nói ngọng bẩm sinh) một kỹ thuật xác định cách thức mà sự tác động vô thức ảnh hưởng đến khả năng nói sinh ra nói sai (Baars và các cộng sự, 1992). SLIP cho phép người làm thí nghiệm tạo ra lỗi ở lưỡi do sự điều chỉnh một số phần âm tiết nào đó. Vì vậy, sau khi phát âm một loạt các cặp từ như *ball doze, bell dark*, và *bean deck*, người tham

gia thí nghiệm có thể phát âm sai từ *darn bore* thành *barn door*. Những người làm thí nghiệm có thể đánh giá ảnh hưởng của ý thức hay vô thức đến khả năng thay đổi âm thanh đó bằng cách làm thay đổi các tình huống bên ngoài đối với nhiệm vụ. Ví dụ, những người tham gia có xu hướng phạm lỗi *bad shock* (từ chữ *shad bock*) khi họ tin đôi lúc họ bị một cú điện giật gây đau đớn trong suốt cuộc thử nghiệm (Motley & Baars, 1979). Tương tự như vậy, khi nam giới tham gia thực hiện bài tập SLIP có sự hiện diện của một cô gái khêu gợi thì khả năng phạm lỗi trong phát âm từ *good legs* (từ chữ *lood gegs*) nhiều hơn. Những kết quả này đưa ra giả thuyết về sự góp phần của vô thức trong việc tạo ra lỗi khi nói.

Một phương pháp khác để nghiên cứu các chức năng của ý thức là phải xác định nhiệm vụ nào trong nhiều nhiệm vụ mà bạn tiến hành hàng ngày cần sự can thiệp của ý thức. Để hiểu được những nhiệm vụ này, bạn có thể tiến hành một thí nghiệm rất đơn giản. Để sách xuống trong giây lát và thử làm điều này:

- Cố gắng tìm ra một vài vật có màu đỏ. Bây giờ cố gắng tìm ra một vài vật có màu đỏ tươi.
- Cố gắng tìm ra một vài vật có hình vuông. Bây giờ cố gắng tìm ra một vài vật có hình tròn.
- Cố gắng tìm ra một vài vật có màu xanh. Bây giờ cố gắng tìm ra một vài vật vừa có hình tròn vừa có màu xanh

Trong các trường hợp này, cái nào bạn tìm khó hơn? Nghiên cứu cho thấy rằng bạn dễ dàng xác định vị trí vật có màu đỏ tươi hơn là vật có màu đỏ (Treisman & Gormican, 1988), dễ tìm vật hình vuông hơn là hình tròn (Kim & Cave, 1995), và một vài vật được định nghĩa



HÌNH 5.2 – Khám phá sự kết hợp của hai màu sắc

(A) Tìm ra vật có màu vàng và màu xanh. (B) Tìm ra ngôi nhà màu vàng với những ô cửa màu xanh. (A) Việc tìm kiếm không có hiệu quả lắm khi có sự kết hợp giữa các màu của hai phần trong một mục tiêu. (B) Tuy nhiên, việc tìm kiếm dễ dàng hơn nhiều khi kết hợp giữa màu sắc toàn bộ các mục và màu sắc của một trong những bộ phận của nó.

nhờ một điểm đặc trưng hơn là hai điểm đặc trưng (Treisman & Sato, 1990). Tại sao lại như vậy? Bạn vừa khám phá ra một vài đặc điểm của nhiệm vụ mà nó yêu cầu ít hơn hoặc nhiều hơn sự chú ý có ý thức.

Chúng tôi đưa ra một ví dụ khác trong Hình 5.2. Trong phần A, hãy cố gắng tìm ra một vật có màu xanh và màu vàng. Trong phần B, cố gắng tìm ra một ngôi nhà màu vàng với những ô cửa màu xanh. Liệu nhiệm vụ thứ hai có dễ dàng hơn không? Việc thực hiện ít bị ảnh hưởng bởi hầu hết những đồ vật thêm vào trong bức tranh khi hai màu sắc được tổ chức thành *các phần nhỏ* và *những hình nguyên vẹn* (Wolfe cùng những cộng sự, 1994). Bạn có cảm thấy sự tập trung ý thức đang bị ảnh hưởng nhiều hơn khi chúng tôi yêu cầu bạn tìm ra món đồ có màu xanh và màu vàng không? Từ những kết quả như vậy, các nhà nghiên cứu đang thu thập quan điểm của nhiều người về những trường hợp mà trong đó ý thức phát huy chức năng của chúng.

Chúng ta nhận ra các nội dung và chức năng của ý thức được định nghĩa và nghiên cứu như thế nào. Bây giờ chúng ta hãy trở lại với những thay đổi bình thường và sau đó là những thay đổi khác thường trong ý thức.

GIẤC NGỦ VÀ GIẤC MƠ

Hầu như mỗi ngày trong cuộc đời, bạn trải qua sự thay đổi ý thức sâu sắc hơn: Khi quyết định thời điểm kết thúc ngày làm việc của mình, bạn sẽ ngủ – trong lúc ngủ bạn sẽ mơ. Giấc ngủ chiếm 1/3 cuộc đời bạn, tất cả các cơ bắp của bạn ở trạng thái "mất khả năng vận hành" và não của bạn trong tình trạng hoạt động tiềm tàng. Chúng ta bắt đầu phần này bằng việc xem xét nhịp điệu sinh học chung của giấc ngủ và sự tỉnh táo. Sau đó, chúng ta tập trung nhiều hơn vào chức năng sinh lý của giấc ngủ. Cuối cùng, chúng ta nghiên cứu hoạt động tâm trí chính xảy ra trong giấc ngủ – giấc mơ – và khám phá vai trò của giấc mơ trong tâm lý con người.

◆ NHỮNG NHỊP ĐIỆU TRONG NGÀY

Tất cả các sinh vật đều bị ảnh hưởng bởi nhịp điệu tự nhiên của ngày và đêm. Cơ thể của bạn hòa hợp với một chu kỳ thời gian được biết đến như một **nhịp điệu xuất hiện mỗi ngày một lần**: mức độ hưng phấn, sự trao đổi chất, nhịp tim, nhiệt độ cơ thể, và hoạt động nội tiết của bạn thường xuyên dao động theo tiếng gõ của chuông đồng hồ bên trong cơ thể bạn. Phần lớn các hoạt động này đạt tới đỉnh điểm trong thời gian một ngày – thông thường, vào thời gian buổi chiều – và rơi xuống điểm thấp vào ban đêm, trong lúc bạn ngủ. Nghiên cứu cho thấy, việc sử dụng đồng hồ sinh học không giống như đồng hồ treo tường: Khi thích ứng với việc xử lý thời gian bên ngoài, "máy điều hòa nhịp tim" bên trong cơ thể con người thiết lập một chu kỳ 24,18 giờ (Czeisler và những cộng sự, 1999). Việc phơi mình dưới ánh nắng mặt trời mỗi ngày giúp bạn tạo ra một sự điều chỉnh nhỏ đối với chu kỳ 24 giờ. Thông tin về ánh nắng mặt trời tập hợp lại thông qua mắt, nhưng cơ quan cảm nhận điều chỉnh nhịp điệu xuất hiện mỗi lần trong một ngày lại không giống các cơ quan cảm nhận khác cho phép bạn quan sát thế giới (Menaker, 2003). Chẳng hạn, một số động vật không có khả năng nhìn nhưng vẫn cảm nhận được ánh sáng theo cách cho phép chúng duy trì nhịp điệu trong ngày (Freedman cùng những người khác, 1999).

Những thay đổi gây ra hiện tượng ghép đôi không xứng giữa đồng hồ sinh học và đồng hồ của môi trường ảnh hưởng đến hành động và cảm nhận của bạn (Moore – Ede, 1993). Có lẽ ví dụ ấn tượng nhất của sự phát sinh hiện tượng ghép đôi không xứng xuất phát từ chuyến đi đường dài trong không trung. Khi con người bay ngang qua các múi giờ, họ có

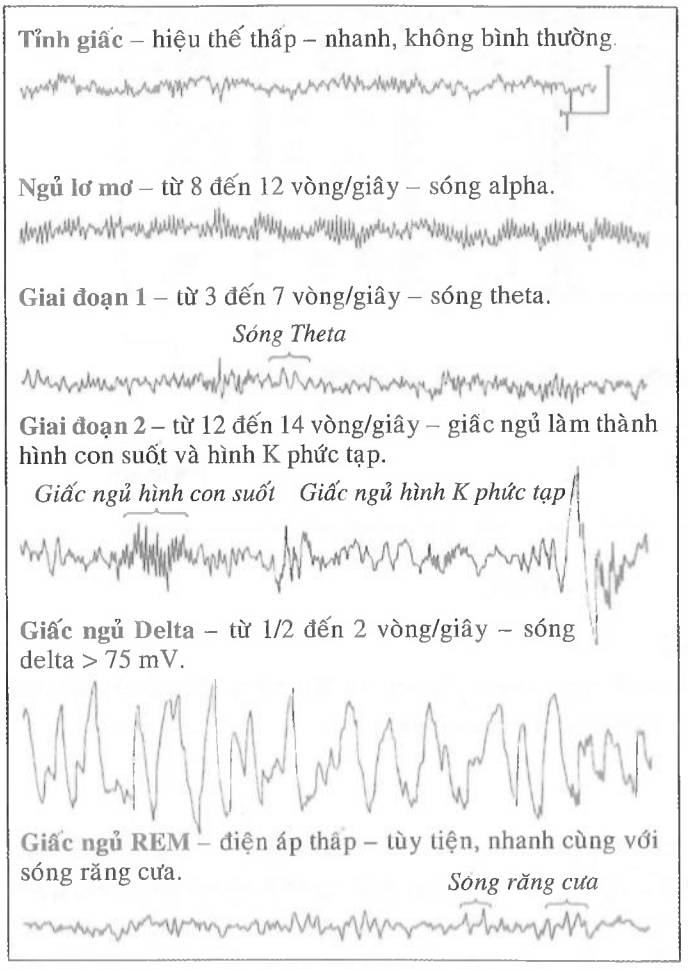
thể trải qua *sự mệt mỏi sau một chuyến bay dài*, một trạng thái thể hiện các triệu chứng của con người bao gồm: sự mệt mỏi, sự ngái ngủ không thể cưỡng lại được, và thời gian biểu thức–ngủ không bình thường xảy ra sau đó. Tình trạng mệt mỏi sau một chuyến bay dài xảy ra do nhịp điệu trong cơ thể bị lệch pha so với thời gian bình thường (Redfern cùng những người khác, 1994). Ví dụ, cơ thể của bạn nói thời gian 2 giờ sáng – một thời điểm thấp dựa trên nhiều tiêu chuẩn để đánh giá thuộc tính sinh lý học – trong khi giờ địa phương yêu cầu bạn hành động theo thời gian buổi chiều. Tình trạng mệt mỏi sau một chuyến bay dài là một vấn đề đặc thù dành cho các phi hành đoàn, phần nào đó tạo ra sai lầm của phi công, là nguyên nhân gây ra các tai nạn máy bay (Coleman, 1986).

Những biến số nào ảnh hưởng đến tình trạng mệt mỏi sau một chuyến bay dài? Hướng bay và số múi giờ phải bay qua là những biến số quan trọng nhất. Việc di chuyển về hướng đông gây ra tình trạng mệt mỏi nhiều hơn là bay về hướng tây, bởi vì khi bay về hướng tây, đồng hồ sinh học của bạn có thể dễ dàng được mở rộng hơn là bị rút ngắn như những chuyến đi về hướng đông (thật dễ để thức khuya một chút hơn là ngủ sớm hơn). Khi những người tình nguyện khỏe mạnh được bay qua, bay lại giữa châu Âu và châu Mỹ, chất lượng công việc vào ngày thứ 2 đến ngày thứ 4 sau những chuyến bay về hướng tây là cao nhất, nhưng nếu bay về hướng đông thì phải mất 9 ngày sau hành trình (Klein & Wegmann, 1974).

◆ CHU KỲ CỦA GIẤC NGỦ

Khoảng 1/3 nhịp điệu xuất hiện trong ngày là thời gian cho tình trạng không hoạt động gọi là *giấc ngủ*. Hầu hết những gì được biết về giấc ngủ có liên quan tới hoạt động điện trong bộ não. Bước đột phá trong phương pháp nghiên cứu về giấc ngủ xuất hiện năm 1937 cùng với sự ứng dụng công nghệ khoa học đã ghi lại hoạt động sóng não của người ngủ dưới hình thức điện não đồ (EEG). EEG cung cấp mục tiêu, dụng cụ đo lường, phương thức hoạt động liên tục của não thay đổi khi con người nằm ngủ hay tỉnh giấc. Bằng hình thức điện não đồ, các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng, sóng của bộ não thay đổi hình thức ngay từ đầu giấc ngủ và chỉ ra một cách có hệ thống, những sự thay đổi có thể đoán trước được trong suốt thời gian nằm ngủ (Loomis cùng những người khác, 1937). Một phát hiện nổi bật sau đó trong việc nghiên cứu giấc ngủ là sự xuất hiện đột ngột **cử động mắt nhanh (rapid eye movements – REM)** xảy ra vào các giai đoạn ngưng hoạt động trong khi ngủ (Aserinsky & Kleitman, 1953). Thời gian một người ngủ không cử động mắt nhanh được coi là giấc ngủ **không có cử động mắt nhanh (non-REM – NREM)**. Chúng ta sẽ xem tiếp trong phần sau để biết giấc ngủ REM và NREM có tầm quan trọng đối với một trong những hoạt động chính về ban đêm – sự mơ.

Hãy để chúng tôi theo dõi sóng não của bạn về ban đêm. Khi bạn chuẩn bị đi ngủ, một thiết bị đo điện não ghi lại sóng não của bạn đang chuyển động với tốc độ khoảng 14 vòng/ giây (cps). Khi nằm trên giường một cách thoải mái, bạn bắt đầu thư giãn, và sóng não của bạn chuyển động chậm lại với tốc độ khoảng 8–12 vòng/ giây. Khi ngủ thiếp đi, bạn bước vào *chu kỳ của giấc ngủ*, mỗi một giai đoạn cho thấy một mẫu EEG riêng biệt. Trong giai đoạn 1 của giấc ngủ, EEG cho thấy tốc độ chuyển động các sóng não của bạn khoảng 3–7 vòng/ giây. Trong giai đoạn 2, EEG được mô tả nhờ các trục quay để đo giấc ngủ, một phút bùng lên 12–16 vòng/ giây. Trong hai giai đoạn kế tiếp (3 và 4) của giấc ngủ, bạn bước vào trạng thái ngủ rất sâu. Sóng não chậm lại khoảng 1–2 vòng/ giây, hơi thở và nhịp tim của bạn giảm xuống. Trong giai đoạn cuối, hoạt động điện từ sóng

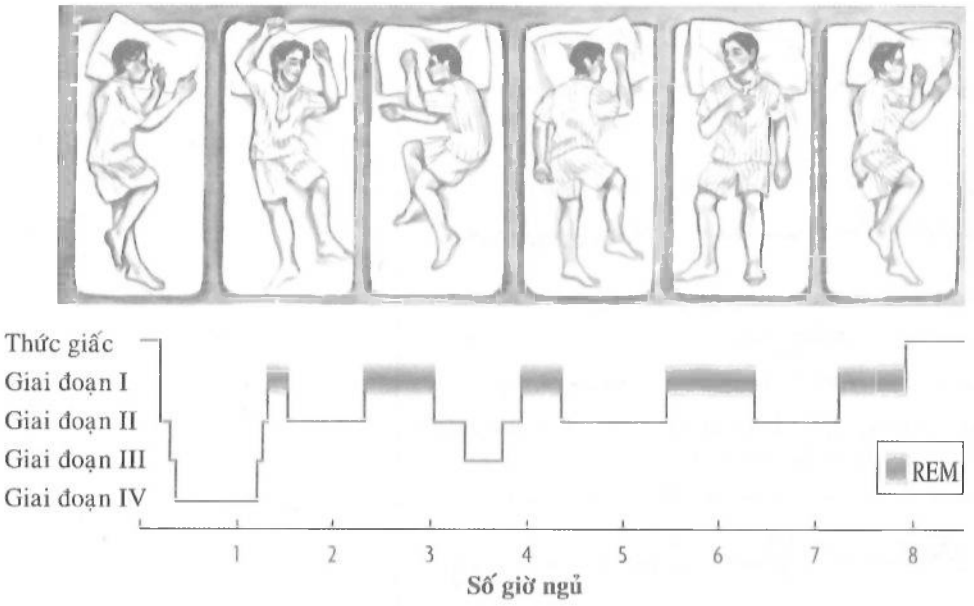


HÌNH 5.3 - Các mẫu EEG phản ánh những giai đoạn của một giấc ngủ đêm bình thường
Mỗi giai đoạn của giấc ngủ được xác định bởi các mẫu hoạt động tiêu biểu của bộ não

não tăng lên; EEG của bạn trông giống với điện não đồ được ghi trong thời gian của giai đoạn 1 và 2. Trong giai đoạn này, bạn sẽ trải qua giai đoạn giấc ngủ REM, và bạn bắt đầu mơ (**Xem Hình 5.3**). (Bởi vì mẫu EEG trong thời gian giấc ngủ REM có sự tương đồng với điện não đồ của một người thức giấc, giấc ngủ REM gọi theo thuật ngữ gốc là giai đoạn đảo ngược của giấc ngủ sâu).

Chu kỳ xuyên suốt qua bốn giai đoạn đầu của giấc ngủ, đó là giấc ngủ NREM, cần khoảng 90 phút. Giấc ngủ REM kéo dài khoảng 10 phút. Toàn bộ giấc ngủ ban đêm, bạn phải trải qua từ 4 - 5 lần chu trình 100 phút (**xem Hình 5.4**). Mỗi chu trình, lượng thời gian bạn trải qua giấc ngủ sâu (giai đoạn 3 và 4) giảm xuống, và lượng thời gian bạn trải qua giấc ngủ REM tăng lên. Trong chu trình giấc ngủ sau cùng, bạn có thể sử dụng thời gian khoảng 1 giờ như thời gian giấc ngủ REM. Giấc ngủ NREM chiếm từ 75% – 80% toàn bộ thời lượng ngủ, và giấc ngủ REM chỉ chiếm khoảng 20% - 25% thời lượng giấc ngủ.

Không phải mọi cá nhân đều có lượng thời gian ngủ như nhau. Mặc dù giấc ngủ phụ thuộc vào gen di truyền được lập trình bên trong con người, lượng giấc ngủ thực chất mà mỗi một cá nhân có được chịu ảnh hưởng nặng nề bởi các hành động có ý thức. Con người tích cực điều chỉnh độ dài giấc ngủ theo một số cách,



HÌNH 5.4 - Các giai đoạn của giấc ngủ

Một dạng tiêu biểu cho các giai đoạn của giấc ngủ trong thời gian một đêm riêng rẽ tính cả giấc ngủ sâu hơn trong những chu kỳ đầu nhưng có nhiều thời gian hơn REM trong các chu kỳ sau đó.

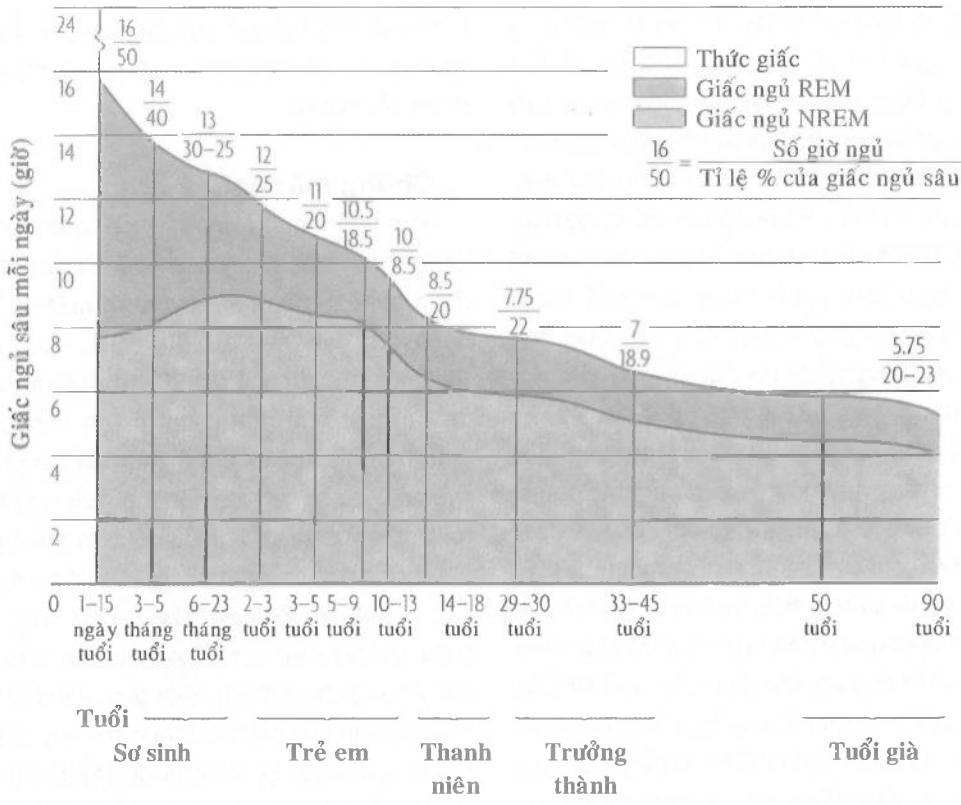
chẳng hạn bằng việc thức khuya và sử dụng đồng hồ báo thức. Thời lượng của giấc ngủ cũng được điều chỉnh nhờ những nhịp điệu trong ngày; tức là, thời lượng của giấc ngủ ảnh hưởng đến người ngủ. Thời lượng giấc ngủ REM và giấc ngủ NREM chỉ có thể đạt được khi nào bạn chuẩn hóa giờ đi ngủ và giờ thức dậy trong một tuần, kể cả những ngày cuối tuần. Bằng cách đó, thời gian bạn dành cho việc ngủ nghỉ có khả năng tương ứng với nhịp điệu hàng ngày.

Một vấn đề cần quan tâm hơn nữa là sự thay đổi ấn tượng trong các kiểu ngủ xảy ra trong cuộc đời của một người (**xem Hình 5.5**). Lúc mới chào đời, bạn ngủ khoảng 16 giờ/ngày, gần một nửa thời gian là trải qua giấc ngủ REM. Vào khoảng 50 tuổi, bạn chỉ có thể ngủ 6 giờ/ngày và khoảng 20% thời gian trong số đó là giấc ngủ REM. Một người trưởng thành ngủ khoảng 7– 8 giờ/ngày và khoảng 20% thời gian thuộc giấc ngủ REM.

Việc thay đổi trong các mẫu giấc ngủ theo tuổi tác không có nghĩa là giấc ngủ không quan trọng khi bạn trưởng thành. Một nghiên cứu đối với những người có sức khỏe tốt - trong độ tuổi từ 60 – 80 cho thấy, có một mối quan hệ giữa các hành vi trong giấc ngủ và việc họ còn sống được bao lâu (Dew và những cộng sự, 2003). Các nhà nghiên cứu thấy rằng, những người có giấc ngủ sâu – tiêu chuẩn đánh giá dựa trên lượng thời gian mà họ đang ngủ chia cho lượng thời gian mà họ nằm trên giường – thì có nhiều khả năng sống lâu hơn. Kết quả này đưa chúng ta đến với câu hỏi tiếp theo: Tại sao con người cần phải ngủ?

◆ TẠI SAO CHÚNG TA NGỦ?

Sự phát triển theo thứ tự của các giai đoạn giấc ngủ ở con người và các động vật cho thấy có một cơ sở tiến hóa và nhu cầu sinh học trong giấc ngủ. Con người thực hiện các chức năng khá tốt khi họ từ lâu đã có giấc ngủ 7 –



HÌNH 5.5 - Các mẫu giấc ngủ của con người trong một đời người

Biểu đồ chỉ ra sự thay đổi theo tuổi tác trong toàn bộ thời gian giấc ngủ REM và giấc ngủ NREM hàng ngày và tỷ lệ phần trăm của giấc ngủ REM. Chú ý số lượng thời gian của giấc ngủ REM tăng lên đáng kể qua hàng năm, và số lượng thời gian của giấc ngủ NREM bị giảm ít rõ nét hơn.

8 giờ một đêm (Harrison & Horne, 1996). Tại sao con người ngủ nhiều và những chức năng nào hợp với các dạng (NREM và REM) của giấc ngủ?

Hai chức năng phổ biến nhất đối với giấc ngủ NREM là *sự bảo tồn* và *sự phục hồi*. Giấc ngủ có thể được tiến hóa bởi vì nó cho phép động vật bảo tồn năng lượng vào những thời điểm không cần tìm kiếm thức ăn như là kiếm bạn tình, hoặc làm việc (Allison & Cicchetti, 1976; Cartwright, 1982; Webb, 1974).

Mặt khác, giấc ngủ cũng cho phép cơ thể thực hiện các chức năng bảo tồn và tự *phục hồi* bằng nhiều cách. Trong thời gian nằm ngủ, các máy phát tín hiệu thần kinh và các bộ phận điều chỉnh thần kinh có thể được tạo ra để bù đắp cho những thứ đã sử dụng trong các hoạt động hàng ngày, và các cơ quan thụ cảm thần kinh trụ cột có thể được trở về mức độ nhạy cảm tốt nhất (Porkka – Heiskanen và những cộng sự, 1997; Rainnie và những cộng sự, 1994). Bằng chứng nghiên cứu cũng cho thấy rằng, việc cung cấp năng lượng cho bộ não được bổ sung trong thời gian giấc ngủ NREM (Benington & Heller, 1995).

Nếu bị tước mất giấc ngủ REM trong một đêm, bạn sẽ ngủ giấc ngủ REM nhiều hơn thường lệ vào đêm hôm sau. Người ta cho rằng giấc ngủ REM cũng có lợi cho một vài chức năng cần thiết. Một điều thú vị, nhưng chưa

được mô tả một cách đầy đủ, đó là những lợi ích được gắn kết với giấc ngủ NREM (Moffitt và những cộng sự, 1993). Chẳng hạn, ở tuổi sơ sinh, giấc ngủ REM phải chịu trách nhiệm trong việc thiết lập lối đi giữa những dây thần kinh và các cơ bắp cho phép bạn cử động mắt. Giấc ngủ REM thiết lập cơ cấu chức năng trong não bộ giúp bạn hoàn thiện các khả năng, chẳng hạn như điều khiển xe máy. Giấc ngủ REM cũng đóng vai trong việc duy trì cảm xúc và tâm trạng, và nó có thể cần thiết trong việc lưu giữ kỷ niệm và lắp ghép kinh nghiệm gần đây vào những mạng lưới niềm tin hoặc những kỷ niệm trong quá khứ (Maquet, 2001; Siegel, 2001; Stickgold cùng những người khác, 2001). Về khía cạnh sinh lý học, các nhà nghiên cứu cho rằng giấc ngủ REM cần thiết để khôi phục sự cân bằng của bộ não sau giấc ngủ NREM: Một dạng khác thường của hoạt động não bộ tiêu biểu cho giấc ngủ NREM, chẳng hạn, làm thay đổi sự cân bằng chức năng của bộ não theo những cách mà trạng thái bình thường phải được trả lại nhờ vào giấc ngủ REM (Benington & Heller, 1994).

◆ RỐI LOẠN GIẤC NGỦ

Thật tuyệt vời khi bạn có một giấc ngủ ngon. Đáng tiếc, nhiều người đau khổ vì những rối loạn giấc ngủ tạo ra gánh nặng nghiêm trọng trong đời sống và nghề nghiệp của họ. Giấc ngủ bị rối loạn cũng có thể do những hậu quả thuộc về xã hội. Có hơn một nửa những người làm ca đêm ngủ trong khi làm việc ít nhất một lần một tuần. Những vụ tai nạn lớn nhất trong nền công nghiệp trên thế giới xảy ra vào các giờ buổi chiều tối. Người ta cho rằng, những tai nạn này xảy ra vì các nhân viên quan trọng đã lơ là chức năng tối ưu, không khác với kết quả của việc thiếu ngủ. Những rối loạn giấc ngủ thực sự quan trọng trong đời sống của nhiều sinh viên. Khi đọc, bạn hãy nhớ rằng giấc ngủ rối loạn trong những trường hợp khác nhau. Như vậy, căn nguyên của rối loạn giấc ngủ bao gồm: sinh vật học, môi trường, và những tác động về tâm lý.

Chứng mất ngủ

Khi con người không thỏa mãn với thời lượng hay chất lượng của giấc ngủ tức là họ đang chịu sự đau khổ từ **chứng mất ngủ**. Căn bệnh kinh niên này làm cho nhiều người không thể có một giấc ngủ đầy đủ do thiếu khả năng đi vào giấc ngủ một cách nhanh chóng, thức giấc thường xuyên trong thời gian ngủ, hoặc thức dậy từ sáng sớm. Chứng mất ngủ là một rối loạn phức tạp do nhiều nguyên nhân gây ra như các nhân tố môi trường, tâm lý và sinh vật học (Spielman & Glovinsky, 1997). Tuy nhiên, triệu chứng mất ngủ được nghiên cứu trong các phòng thí nghiệm, thời gian và chất lượng khách quan của giấc ngủ thực sự thay đổi đáng kể, từ giấc ngủ bị rối loạn đến giấc ngủ bình thường. Nghiên cứu đã chứng tỏ, có nhiều người than phiền việc thiếu ngủ, nhưng thực tế chỉ ra họ có giấc ngủ sinh lý bình thường – một trạng thái được mô tả giống như *chứng mất ngủ chủ quan*. Chẳng hạn như, trong một nghiên cứu có 38% số người tham gia báo cáo rằng họ đã trải qua chứng mất ngủ, nhưng trên thực tế họ có giấc ngủ bình thường (Edinger cùng những người khác, 2000). Thật thú vị khi một nghiên cứu tương tự chỉ ra những rối loạn giấc ngủ với 43% số người tham gia trong khi họ không than phiền về chứng mất ngủ. Sự trái ngược có thể được sinh ra do sự khác nhau trong nhận thức và tình cảm trong giấc ngủ (Espie, 2002). Những người có triệu chứng mất ngủ – hoặc họ nghĩ là như vậy – có lẽ ít có khả năng xua đuổi những suy nghĩ thâm nhập và những cảm giác từ ý thức ngay cả khi họ cố gắng để ngủ.

Chứng ngủ rũ

Chứng ngủ rũ là một rối loạn giấc ngủ được mô tả bởi giấc ngủ theo chu kỳ trong thời gian

ban ngày (Aldrich, 1992). Nó thường kết hợp với *chứng tê liệt nhất thời*, sự yếu kém của cơ bắp hoặc hiện tượng thiếu sự kiểm soát cơ bắp bị sự kích động tình cảm (chẳng hạn như việc cười nói, giận dữ, sợ hãi, ngạc nhiên, hay đói khát) gây ra, làm cho một người ưu phiền đột nhiên ngủ thiếp đi. Khi họ ngủ thiếp đi, các chất gây ngủ đi vào giấc ngủ REM gần như ngay lập tức làm cho họ trải qua và ý thức được những hình ảnh sống động trong giấc mơ hoặc đôi khi có những ảo giác làm cho họ khiếp sợ. Chứng ngủ rũ ảnh hưởng đến khoảng 1 trong số 2000 người. Bởi vì chứng ngủ rũ được truyền cho các thành viên trong gia đình, các nhà khoa học tin rằng căn bệnh này có cơ sở gen di truyền. Chứng ngủ rũ thường có tác động xã hội và tâm lý đối với bệnh nhân bởi họ luôn cố thoát khỏi tình trạng do những cơn buồn ngủ đột ngột tạo ra (Broughton & Broughton, 1994).

Chứng ngưng thở trong giấc ngủ

Chứng ngưng thở trong giấc ngủ là một rối loạn hô hấp ở mức độ cao, trong đó một người có hiện tượng ngừng thở khi đang ngủ. Khi điều này xảy ra, lượng oxy trong máu tụt xuống và các hormon khẩn cấp tiết ra, làm cho người ngủ tỉnh giấc và bắt đầu thở lại. Hầu hết mọi người có một vài hồi ngưng thở như vậy trong đêm, một số người khác có rối loạn ngưng thở trong giấc ngủ có thể có hàng trăm chu kỳ như vậy mỗi đêm. Đôi khi các hồi ngưng thở làm người ngủ hoảng sợ, nhưng thường chúng rất ngắn nên người ngủ không biết được sự tích tụ những hồi ngưng thở của họ (Orr, 1997). Chứng ngưng thở trong giấc ngủ ảnh hưởng lớn đến khoảng 2% những người đã trưởng thành (Sonnad và các cộng sự, 2003).

Chứng ngưng thở trong giấc ngủ cũng thường xảy ra ở những đứa trẻ đẻ non, đôi khi chúng cần sự kích thích cơ thể để bắt đầu thở lại. Do hệ hô hấp chưa phát triển, chúng cần được giám sát trong các phòng chăm sóc đặc biệt cho đến khi hiện tượng này không còn tiếp diễn.

Chứng mộng du

Những người mắc **chứng mộng du**, hoặc *miên hành*, thường rời giường ngủ và đi lang thang trong khi vẫn còn đang ngủ. Sự miên hành thường xuyên xảy ở những đứa trẻ nhiều hơn là người lớn. Ví dụ, các nghiên cứu cho thấy có khoảng 7% trẻ em đi thơ thẩn (Nevéus và những cộng sự, 2001) nhưng chỉ có khoảng 2% người trưởng thành làm như vậy (Ohayon và những cộng sự, 1999). Sự miên hành được kết hợp với giấc ngủ NREM. Khi được giám sát trong phòng thí nghiệm, một người mộng du trưởng thành đã thức giấc một cách đột ngột – kèm theo sự cử động hoặc lời nói – trong suốt giai đoạn 3 và giai đoạn 4 của giấc ngủ, (xem Hình 5.3) trong 3 giai đoạn đầu giấc ngủ ban đêm của họ (Guilleminault cùng những người khác, 2001). Trái ngược với quan niệm của nhiều người, không quá nguy hiểm để đánh thức những người mộng du – họ chỉ thực sự bị bối rối khi thức tỉnh đột ngột. Tuy nhiên, bản thân sự miên hành có thể nguy hiểm bởi các cá nhan tìm ra đường đi trong tình trạng không có sự nhận biết bằng ý thức của họ.

Chứng buồn ngủ ban ngày

Đại đa số lời than phiền chủ yếu của những bệnh nhân tại các trung tâm điều trị rối loạn giấc ngủ là việc **buồn ngủ quá mức vào ban ngày**. Trong số 1.506 người trưởng thành, 27% cho biết, trong một vài ngày hoặc nhiều hơn trong mỗi tháng, họ buồn ngủ đến nỗi những hoạt động hàng ngày của họ bị xáo trộn; 15% cho biết, buồn ngủ vào ban ngày có tác động tiêu cực lên những hoạt động hàng ngày của họ trong một vài ngày hoặc nhiều hơn trong mỗi tuần. Sự buồn ngủ thái quá làm giảm bớt tính hoạt bát, làm chậm trễ số lần phản ứng, làm suy yếu khả năng lái xe và những bài tập

liên quan đến nhận thức. Trong nghiên cứu trước đây, gần một nửa bệnh nhân ngủ thái quá cho biết, họ đã từng liên quan đến các tai nạn ôtô, và có hơn một nửa từng gặp phải tai nạn nghề nghiệp, một vài trường hợp tai nạn rất nghiêm trọng (Roth và những cộng sự, 1989).

Trong quá trình chuẩn bị *"Báo động giấc ngủ"*, một bộ phim tài liệu dựa trên chứng thiếu ngủ, nhà tâm lý học James Maas cảnh báo rằng: "Có một vài người được hiểu theo nghĩa đen là đang dở sống, dở chết" (Maas, 1998). Ông biết được điều này từ những người lái máy bay, họ bảo với ông rằng họ ngủ thiếp đi khi làm việc với những lần chợp mắt ngắn. Theo Maas, gần 30% sinh viên các trường trung học ngủ thiếp đi trong lớp học một lần trong một tuần. Vài mức độ của việc ngái ngủ có thể xảy ra khi lối sống của các cá nhân hoặc những nhu cầu về công việc cản trở họ có được giấc ngủ ban đêm đầy đủ. Tuy nhiên, việc ngái ngủ thái quá thông thường có nguồn gốc từ sinh lý, và bệnh nhân nên tìm đến bác sĩ (White & Mitler, 1997).

◆ GIẤC MƠ: MỐI ĐE DỌA TÂM TRÍ

Trong một đêm bình thường, bạn bước vào thế giới phức tạp của những giấc mơ. Trước đây, nó là lĩnh vực của các nhà tiên tri, các nhà tâm linh học, và các nhà phân tâm học, ngày nay giấc mơ đã trở thành lĩnh vực nghiên cứu không thể thiếu đối với các nhà khoa học. Nhiều nghiên cứu về giấc mơ bắt đầu trong các phòng thí nghiệm, nơi người tham gia thí nghiệm có thể giám sát những người ngủ đối với giấc ngủ REM và NREM. Tuy các cá nhân báo cáo nhiều về giấc mơ khi họ được đánh thức từ các kỳ giấc ngủ REM – với khoảng 82% các hành vi nhận thức của họ – giấc mơ xảy ra trong thời gian các kỳ ngủ NREM – với khoảng 54% các hành vi nhận thức (Foulkes, 1962). Sự mơ hợp sức với các trạng thái giấc ngủ NREM ít có khả năng chứa đựng nội dung của câu chuyện có liên quan đến cảm xúc. Điều đó hơi giống với khả năng suy nghĩ ban ngày, với ít hình ảnh thuộc giác quan.

Vì giấc mơ có nhiều điểm nổi bật trong đời sống tâm trí của con người, gần như mỗi một nền văn hóa đều băn khoăn với cùng một câu hỏi: Giấc mơ có quan trọng không? Câu trả lời hầu như lúc nào cũng là có. Tức là, hầu hết các nền văn hóa đã mã hóa niềm tin rằng, bằng cách này hay cách khác, giấc mơ có tầm quan trọng đối với cá nhân và mang ý nghĩa văn hóa. Bây giờ, chúng ta sẽ xem xét lại một vài phạm vi mà các nền văn hóa gắn liền ý nghĩa đối với giấc mơ.

Sự phân tích giấc mơ của con người theo học thuyết Freud

Học thuyết giấc mơ nổi bật nhất trong nền văn hóa phương Tây hiện đại được Sigmund Freud khởi xướng. Freud đã gọi các giấc mơ là "chứng rối loạn tâm thần tạm thời" và là những "người điên hàng đêm". Ông cũng gọi chúng là "con đường vương giả dẫn tới vô thức". Ông phân tích những giấc mơ trên nền tảng tâm lý cùng với sự hiện diện cuốn sách kinh điển của ông *"Diễn giải giấc mơ"* (1900/1965). Freud nhìn thấy những hình ảnh trong mơ giống như các biểu hiện tượng trưng của vô thức hùng mạnh, của những ước muốn bị kìm nén. Những ước muốn này ở trạng thái nổi bật bởi vì họ nuôi dưỡng niềm khao khát bị cấm đoán, chẳng hạn như khao khát tình dục đối với người khác phái. Như vậy, hai động lực mạnh đang hoạt động trong giấc mơ, *sự ước mong* và *sự kiểm duyệt*, là một sự phòng thủ chống lại thèm muốn. Bộ phận kiểm duyệt biến đổi ý nghĩa bị che giấu, hoặc **nội dung tiềm tàng** của giấc mơ vào **nội dung cụ thể**, ở đó nó xuất hiện đối với người mơ tưởng sau một quá trình nhào nặn, mà Freud ám chỉ là giống như **công việc của giấc mơ**. Nội dung rõ ràng là phiên bản

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

Lối sống và ngủ 24/7

Cách đây khoảng 10 hoặc 20 năm có rất ít việc để làm sau nửa đêm. Khi các sinh viên làm xong bài tập về nhà, họ chỉ có lựa chọn giữa việc xem truyền hình vào đêm khuya hoặc ngủ. Ngược lại, vào thập niên cuối của thế kỷ 20, mạng lưới Internet lan rộng toàn cầu, và cùng với nó là một nguồn thông tin, giải trí dồi dào suốt 24 giờ mỗi ngày. Vào bất cứ thời gian nào của ngày hoặc đêm, bạn có thể rong chơi trên các trang web hoặc tán gẫu trên mạng. Bạn có thể kết thúc bữa ăn vội vàng lúc nửa đêm ở Connecticut, đồng thời có thể trò chuyện với một ai đó đang ăn điểm tâm ở Berlin.

Internet phát triển, lan rộng và chúng ta có thể mô tả nó giống như mối quan hệ yêu–ghét của con người trong giấc ngủ. Con người được nghỉ ngơi mới cảm thấy thoải mái (và họ buồn ngủ khi cảm thấy mệt mỏi). Chúng ta từng bắt gặp trong chương này, cơ thể của bạn *cần* ngủ để thực hiện các chức năng một cách hiệu quả. Tuy nhiên, con người ghét ngủ là bởi vì có quá nhiều thứ để thưởng thức trong thời gian họ thức. Mạng thông tin toàn cầu tăng thêm các trò chơi thú vị. Nhiều người thú nhận rằng, chẳng thà họ mất ngủ còn hơn là làm gián đoạn hành trình trên các trang web.

Theo quan điểm của nhiều nhà nghiên cứu, giá trị lớn nhất của Internet là làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn. Trong nhiều năm gần đây, họ cảm thấy lo lắng bởi thanh thiếu niên và sinh viên đại học gần như thiếu ngủ (Dement & Vaughan, 1999; Wolfson & Carskadon, 1998). Mặc dù các nhà chuyên môn khuyên rằng, mọi người nên ngủ 8 tiếng một ngày, cuộc thăm dò một quỹ tiến hành năm 2000 cho biết, những người có độ tuổi trung bình từ 18 – 29 chưa bao giờ đáp ứng được tiêu chuẩn này. Vào các ngày thường trong tuần, khoảng thời gian trung bình ngủ nghỉ của các cá nhân trong độ tuổi này là 6,8 giờ/ ngày; những ngày cuối tuần tăng lên 7,8 giờ/ ngày.

Bạn lo lắng như thế nào về lượng thời gian ngủ của mình? Nghiên cứu cho thấy, sinh viên các trường đại học xem nhẹ hậu quả của việc thiếu ngủ dựa trên hành vi nhận thức của họ (Pilcher & Walters, 1997). Bạn nên dừng lại một chút để đánh giá thực tế của việc thiếu ngủ kinh niên có khả năng gây ra nhiều rủi ro trong khi thực hiện nhiệm vụ của bạn (Buboltz và các cộng sự, 2002).

Không còn nghi ngờ gì nữa, nhiều sinh viên đại học thiếu ngủ do tâm trạng căng thẳng kết hợp với việc học hành thi cử (Murphy & Archer, 1996). Tuy nhiên, khoảng 55% số người tham gia thăm dò ở độ tuổi từ 18 – 29 đã đồng ý với bản báo cáo rằng: "Họ thường thức khuya hơn vì xem phim truyền hình hoặc ở trên mạng". Điều này có thích hợp với bạn không?

Chúng tôi không ngăn cản bạn sử dụng Internet. Đơn giản chỉ là chúng tôi đưa ra những theo dõi mà công nghệ khoa học mới dường như mang đến các nguyên nhân gây ra sự mất ngủ cho mọi người. Những cơn buồn ngủ gây nhiều hậu quả nghiêm trọng: điểm số thấp hơn, những rắc rối trong công việc, và những tai nạn giao thông. Cho đến

bây giờ, các nhà khoa học đã phát minh ra những loại thuốc có thể giúp bạn tỉnh ngủ – nhưng không có loại thuốc nào có thể làm cho bạn không cần giấc ngủ. Bạn nên quyết định những biện pháp có thể áp dụng để thế kỷ 21 của bạn không trở thành "Thế kỷ Mất ngủ".

của câu chuyện có thể chấp nhận được, **nội dung** tiềm ẩn là hiện thân của lối giải thích xét về phương diện cá nhân hay xã hội không thể chấp nhận nhưng nó cũng là sự thực, một điều "không bị cắt xén".

Theo Freud, việc làm sáng tỏ các giấc mơ đòi hỏi phải bắt đầu từ **nội dung rõ ràng** đến **nội dung tiềm ẩn**. Đối với nhà phân tâm học sử dụng phương pháp phân tích giấc mơ để hiểu và điều trị cho bệnh nhân, giấc mơ biểu lộ những ước mong trong tiềm thức của người bệnh, nỗi sợ hãi luôn đi kèm những ước muốn này, và điểm đặc trưng ngăn cản người bệnh giải quyết sự xung đột giữa ước muốn và nỗi sợ hãi. Freud tin rằng trong cả hai đặc tính – sự đặc biệt dành cho những cá nhân cụ thể và những ý nghĩa chung – đa phần là dục tính – đều dành cho phép ẩn dụ và tượng trưng trong những giấc mơ:

> *Hộp, thùng, hòm, tủ và lò tượng trưng cho dạ con, cũng như các đồ vật rỗng, tàu thủy và các loại tàu lớn. Những căn hộ trong giấc mơ thường là phụ nữ; nếu các lối ra vào của căn hộ khác nhau được mô tả, thì cách giải thích này chắc chắn không tạo ra mối hồ nghi... Giấc mơ đi xuyên qua một dãy phòng là giấc mơ nói về nhà chứa hoặc một hậu cung... Một điều có khả năng xảy ra rất cao là toàn bộ máy móc phức tạp và các bộ phận đi kèm đều xuất hiện trong giấc mơ, nó tượng trưng cho cơ quan sinh dục ngoài (phần lớn các trường hợp là nam giới)... (Freud, 1900/1965, trang 389-391).*

Học thuyết làm sáng tỏ giấc mơ của Freud liên kết những biểu tượng của giấc mơ với mô hình cụ thể về tâm lý học con người. Freud nhấn mạnh tầm quan trọng về mặt tâm lý của những giấc mơ chỉ ra cách thức cho phương pháp kiểm tra đương thời về nội dung của giấc mơ (Domhoff, 1996; Fisher & Greenberg, 1996).

Các phương pháp giải thích giấc mơ không theo phương Tây

Nhiều người trong xã hội phương Tây có thể chưa bao giờ nghĩ một cách nghiêm túc về những giấc mơ của họ, mãi cho tới khi họ trở thành sinh viên tâm lý học hoặc tham gia liệu pháp tâm lý. Ngược lại, trong nhiều nền văn hóa không thuộc phương Tây, việc giải thích giấc mơ chính là một phần trong cơ cấu của nền văn hóa (Lewis, 1995; Tedlock, 1987). Quan sát hành động thực tiễn hàng ngày của những người bản xứ Archur ở Ecuador (Schlitz, 1997, trang 2):

> *Giống như mọi buổi sáng khác, những người đàn ông [của bản làng] ngồi lại với nhau trong một vòng tròn nhỏ... Họ chia sẻ những giấc mơ của đêm hôm trước với nhau. Nghi thức chia sẻ giấc mơ hàng ngày rất quan trọng đối với cuộc sống của người Archur. Họ tin rằng giấc mơ không phải dành cho chính bản thân họ mà dành cho cả cộng đồng... Kinh nghiệm của cá nhân phục vụ hành động tập thể.*

Trong suốt thời gian tụ họp vào buổi sáng, người nằm mơ kể câu chuyện trong mơ của mình và người khác đưa ra những lời giải thích, với hy vọng đi đến sự nhất trí về ý nghĩa của giấc mơ. Niềm tin mà các cá nhân nằm mơ "cho cả cộng đồng" trái ngược với quan điểm

của Freud, các giấc mơ là "con đường vương giả" đối với tiềm thức cá nhân.

Trong nhiều nền văn hóa, các nhóm người riêng biệt được định rõ giống như đang sở hữu những sức mạnh đặc biệt để trợ giúp việc giải thích giấc mơ. Hãy xem xét các hành động thực tiễn của thổ dân người Maya sống ở những nơi khác nhau của Mexico, Guatemala, Belize, và Honduras. Trong nền văn hóa của người Maya, *những pháp sư* như những người giải thích giấc mơ. Trên thực tế, trong số một vài nhóm thiểu số của người Maya, các pháp sư được chọn để thực hiện vai trò này, khi họ nằm mơ thấy các thánh thần ghé thăm, thông báo cho mọi người biết công việc của người pháp sư. Thông thường, kiến thức về nghi lễ tôn giáo cũng được các vị pháp sư đưa ra bằng cách vén bức màn bí mật của giấc mơ. Tuy các pháp sư và các nhân vật tôn giáo khác có những kiến thức đặc biệt liên quan tới việc giải thích giấc mơ, nhưng những người dân bình thường cũng thảo luận và kể lại chi tiết các giấc mơ. Những người nằm mơ đôi khi giữa đêm đánh thức người vợ hoặc chồng của mình dậy để kể cho nhau nghe về giấc mơ; trong một vài cộng đồng, các bà mẹ thường bắt con mình kể lại giấc mơ vào mỗi sáng sớm. Trong thời đại ngày nay, người Maya từng là nạn nhân của cuộc nội chiến trên mảnh đất của họ; nhiều người dân từng bị giết hoặc ép buộc chạy trốn. Theo nhà nhân chủng học Barbara Tedlock, "vai trò ngày càng gia tăng của các giấc mơ và những điều mơ thấy có khả năng cho phép họ tiếp xúc với ông bà tổ tiên và mảnh đất thiêng liêng mà họ đang sống" (Tedlock, 1992, trang 471).

Nhiều tập tục văn hóa của các nhóm dân tộc không thuộc phương Tây coi trọng giấc mơ cũng như phản ánh viễn cảnh về thời gian. Học thuyết của Freud giải thích giấc mơ bằng cách nhìn lại quá khứ ở khía cạnh thời gian, hướng về những trải nghiệm trong thời thơ ấu và những ước muốn bị kìm nén. Trong nhiều nền văn hóa khác, người ta tin rằng giấc mơ thể hiện tương lai (Basso, 1987). Chẳng hạn, trong số các dân tộc thuộc Ingessana Hill, một vùng dọc biên giới của hai nước Sudan và Ethiopia, thời gian diễn ra các lễ hội được quyết định bởi những điều mơ thấy (Jedrej, 1995). Những người canh giữ nơi linh thiêng của tín ngưỡng được tổ tiên, ông bà về báo mộng trong giấc mơ và chỉ dẫn họ "thông báo thời gian lễ hội tôn giáo". Các dân tộc khác đã có sẵn các tục lệ văn hóa thuộc mối quan hệ giữa các biểu tượng và ý nghĩa của giấc mơ. Hãy xem xét những giải thích này từ những thổ dân Kalapalo ở miền trung Brazil (Basso, 1987, trang 104).

> *Khi chúng ta nằm mơ bị ngọn lửa đốt cháy, không lâu sau đó chúng ta bị một con vật hoang dại, một con nhện hoặc một con kiến có nọc độc cắn.*
>
> *Khi [nằm mơ] có cảnh ân ái, chúng ta sẽ rất may mắn khi đi câu cá.*
>
> *Khi một cậu bé đang ở một nơi hẻo lánh và mơ thấy mình leo lên cây cao, hoặc một người khác thấy một lối đi dài thì họ sẽ sống lâu. Điều này cũng sẽ đúng nếu chúng ta nằm mơ thấy mình đang băng qua con suối rộng trong một cánh rừng.*

Hãy lưu ý tại sao mỗi một sự giải thích này đều hướng về tương lai. Sự định hướng về tương lai của việc giải thích giấc mơ là thành phần quan trọng của một truyền thống văn hóa phong phú.

Các học thuyết sinh lý học về nội dung của giấc mơ

Cơ sở tiếp cận việc giải thích giấc mơ của các nền văn hóa phương Tây và ngoài phương Tây là giấc mơ cung cấp thông tin rất có giá trị đối với cá nhân hoặc cộng đồng. Quan niệm phải đối mặt với một thách thức từ các học thuyết dựa trên cơ sở sinh học. Một vài nhà nghiên cứu tin rằng, cần có một chức năng

sinh lý cho giấc ngủ REM của bạn để bù đắp những thay đổi trong não bộ đối với giấc ngủ NREM (Benington & Heller, 1994). Có phải giấc mơ đơn thuần chỉ là tác động thứ yếu của những hoạt động khác của bộ não – mà không có ý nghĩa đặc biệt nào của riêng chúng? Xem mẫu tổng hợp hoạt hóa được hai nhà khoa học J. Allan Hobson và Robert McCarley đưa ra (1977; Hobson, 1988). Mô hình này cho thấy, những tín hiệu thần kinh xuất hiện từ đồi thị, sau đó kích thích các khu vực khác của vỏ não. Sự phóng điện xảy ra một cách tự động khoảng 90 phút mỗi lần và hoạt động trở lại trong khoảng 30 phút – nó giải thích nguyên nhân gây ra sự luân phiên theo chu kỳ trong từng giai đoạn giấc ngủ REM và NREM. Sự phóng điện kích hoạt não trước và những khu vực liên kết của vỏ não; vào giai đoạn này, chúng khởi động những ký ức và các mối quan hệ bằng những việc đã trải qua trong quá khứ của người nằm mơ. Theo quan điểm của Hobson và McCarley, không có sự liên kết hợp lý, không có ý nghĩa thực chất, và không có các mẫu dính kết đối với sự xuất hiện ngẫu nhiên của những "tín hiệu" điện tử. Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, giấc mơ không chỉ đơn giản xuất hiện từ thân não. Thay vào đó, bạn nhớ được những giấc mơ bởi vì một vài vùng của bộ não hoạt động tích cực hơn – chẳng hạn như các vùng này kết hợp với những mối xúc cảm - bởi vì một vài vùng của bộ não hoạt động kém tích cực hơn – ví dụ như các vùng này hợp sức với những ký ức đặc thù mà bạn trải qua trong cuộc sống (Stickgold cùng những cộng sự, 2001).

Tuy nhiên, các nghiên cứu về nội dung của giấc mơ vẫn đưa ra thách thức đối với những học thuyết dựa trên chức năng sinh học của cơ thể (Domhoff, 1999). Thứ nhất, các nghiên cứu này đưa ra giả thuyết rằng: nội dung của giấc mơ thể hiện tính liên tục về mối quan tâm lúc thức của người nằm mơ. Ví dụ, việc nghiên cứu sử dụng các phương pháp đánh giá mẫu dựa trên kinh nghiệm đã cho thấy những bé gái thường nghĩ về bạn bè cả hai phái hơn những bé trai thay vì chỉ nghĩ về những người bạn cùng phái với chúng (Richards và những cộng sự, 1998). Các nghiên cứu về giấc mơ ở lứa tuổi từ 9 – 15 chứng minh sự khác nhau tương tự trong nội dung của giấc mơ về những người cùng trang lứa (Strauch & Lederbogen, 1999). Một dạng phát hiện thứ hai phản đối ý kiến cho rằng giấc mơ đơn thuần chỉ là những tín hiệu ngẫu nhiên: vượt qua tuổi trưởng thành, nội dung toàn diện trong giấc mơ của con người vẫn giống như trước đây. Chuyên gia nghiên cứu về giấc mơ William Domhoff (1999) cho rằng, khả năng ổn định này tồn tại qua một vài năm hoặc qua nhiều thập kỷ, nó phụ thuộc vào những khu vực rộng hơn của bộ não có liên quan đến nội dung của giấc mơ hơn là những khu vực mà nó cung cấp các tín hiệu ngẫu nhiên theo các thuyết sinh lý học.

Bạn phải nghĩ đến việc giữ gìn giấc mơ cho riêng bạn – cố gắng viết ra nội dung giấc mơ của bạn càng sớm càng tốt vào mỗi buổi sáng thức dậy – để biết được giấc mơ có quan hệ như thế nào đối với mối quan tâm hàng ngày của bạn và nội dung giấc mơ thay đổi ra sao hoặc ổn định như thế nào qua thời gian. Ngoài ra, chúng tôi cảnh báo cho bạn biết, một vài người khó nhớ lại được nội dung của giấc mơ hơn những người khác (Wolcott & Strapp, 2002). Chẳng hạn như, nếu bạn tỉnh giấc trong giai đoạn giấc ngủ REM hoặc gần thời điểm đó, thì thật dễ dàng để hồi tưởng giấc mơ. Để hồi tưởng giấc mơ, bạn phải tính đến việc thường xuyên thay đổi thời gian cài đặt chuông báo thức. Ngoài ra, những người hay mơ thì dễ dàng hồi tưởng những giấc mơ của họ. Với ý nghĩa đó, sự quan tâm mà bạn thể hiện trong giấc mơ thông qua việc hiểu biết tốc độ ghi chép giấc mơ có thể làm tăng khả năng hồi tưởng về nội dung của những giấc mơ.

Có một khía cạnh thú vị khác của giấc mơ: Vượt qua thời gian, nhiều người đã kể rằng, giải

pháp đối với những vấn đề quan trọng hoặc những ý tưởng thú vị mới đến với họ trong mơ (Shepard, 1978). Chúng tôi đưa ra một số ví dụ. Friedrich Kekulé cho biết, ông đã phát hiện ra cấu trúc hóa học của hợp chất benzen trong giấc mơ. Chuỗi phân tử chất benzen của loài rắn đã tóm lấy đột ngột đoạn đuôi của chính nó, vì vậy nó có cấu trúc phân tử hình vòng tròn. Elias Howe đã mơ rằng ông bị những ngọn giáo có những lỗ trống ở đầu đâm xuyên qua đầu ngón chân – giấc mơ đó đã giúp ông hoàn thành phát minh về máy khâu. Hai nhà soạn nhạc tài ba như Mozart và Schumann đã nói rằng, những ý tưởng âm nhạc quan trọng đến với họ bắt nguồn từ những giấc mơ.

Cơn ác mộng

Một giấc mơ đáng sợ là khi nó làm cho bạn cảm thấy sợ hãi hoặc mất quyền kiểm soát bản thân, bạn đang trải qua một *cơn ác mộng*. Đối với hầu hết mọi người, những cơn ác mộng hiếm khi xảy ra. Trong mẫu điều tra của 220 sinh viên chưa tốt nghiệp, những người hàng ngày đã ghi lại nội dung giấc mơ của họ, tần số trung bình của những cơn ác mộng vào khoảng 24 lần trong một năm (Wood & Bootzin, 1990). Tuy nhiên, một số người thường xuyên trải qua những cơn ác mộng, đôi khi xảy ra hàng đêm. Chẳng hạn, trẻ em là những người có nhiều khả năng trải qua những cơn ác mộng hơn người trưởng thành (Mindell, 1997). Ngoài ra, những người từng trải qua các sự kiện gây chấn thương tinh thần, chẳng hạn như bị hiếp dâm hoặc trải qua chiến tranh, những cơn ác mộng có thể lặp đi lặp lại, làm cho họ phải hồi tưởng vài khía cạnh từ những sự kiện làm tổn thương tinh thần đó. Các sinh viên đại học đã trải qua một trận động đất lớn ở khu vực vịnh San Francisco có khả năng trải qua những cơn ác mộng nhiều gấp hai lần so với một nhóm sinh viên cùng khối chưa trải qua động đất – giống như bạn có thể tưởng tượng, có nhiều cơn ác mộng về sự tàn phá của những cơn động đất (Wood và những cộng sự, 1992).

Chúng ta có thể coi những cơn ác mộng như là giới hạn bên ngoài của ý thức bình thường. Bây giờ chúng ta trở lại những tình huống khó khăn mà các cá nhân cố tìm cách để tránh những cơn ác mộng.

CÁC TRẠNG THÁI THAY ĐỔI CỦA Ý THỨC

Trong các nền văn hóa, một số người không hài lòng với sự biến đổi thông thường của ý thức lúc tỉnh giấc. Họ đã phát triển các hành động thực tế đưa họ vượt ra ngoài những hình thái quen thuộc của ý thức để trải qua những trạng thái biến đổi của ý thức. Một vài thực tế thuộc cá nhân, chẳng hạn như sử dụng các chất kích thích ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Một số khác, thí dụ những thói quen tín ngưỡng nào đó là cố gắng chia sẻ để vượt qua giới hạn trải nghiệm ý thức thông thường. Chúng ta khảo sát một hoạt động mà trong đó trạng thái thay đổi của ý thức bao gồm một loạt thủ tục.

◆ GIẤC MƠ RÕ RÀNG

Liệu có thể nhận biết điều bạn mơ khi đang nằm mơ không? Những người đề xuất học thuyết **giấc mơ rõ ràng** đã chứng minh rằng, nhận biết một cách có chủ tâm điều mà một người đang nằm mơ là kỹ năng có thể học được – bằng một hoạt động đều đặn hoàn hảo nhất – có thể cho phép người nằm mơ kiểm soát được chiều hướng giấc mơ của họ (Gackenbach & LaBerge, 1998; LaBerge & DeGracia, 2000).

Một loạt phương pháp từng được sử dụng để nhận biết giấc mơ rõ ràng. Chẳng hạn, trong một vài nghiên cứu về giấc mơ rõ ràng, những người nằm ngủ đeo những chiếc kính bảo hộ được thiết kế đặc biệt phát tín hiệu ánh sáng màu đỏ khi họ đi vào giấc ngủ REM. Những

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Thực tiễn thực nghiệm về giấc mơ rõ ràng

Stephen LaBerge và các đồng nghiệp đã nghĩ ra một phương pháp có thể cho phép họ kiểm tra lại tính chân thực của những báo cáo về giấc mơ rõ ràng. Các biểu hiện dựa vào nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng, một vài cử động mí mắt của giấc ngủ REM phù hợp với chiều hướng báo cáo về cái nhìn chằm chằm của người nằm mơ. Vì thế các nhà nghiên cứu yêu cầu những người trải qua giấc mơ rõ ràng thực hiện những kiểu cử động mắt đặc biệt do sự điều khiển của ý chí khi họ hiểu rằng họ đang nằm mơ. Các dấu hiệu chuyển động mắt được chuẩn bị trước đã xuất hiện trên dữ liệu máy đò nhịp tim trong thời gian ngủ REM, điều này chứng minh rằng, những người tham gia thực sự minh mẫn trong thời gian ngủ REM (LaBerge cùng những người khác, 1981).

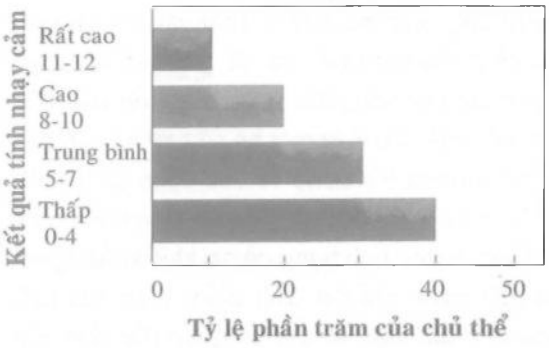
người tham gia thực nghiệm trước đây biết rằng, ánh sáng màu đỏ là một tín hiệu về việc họ ý thức được điều mà họ đang nằm mơ (LaBerge & Levitan, 1995). Trước kia, việc hiểu biết giấc mơ, có nghĩa là vẫn chưa thức, những người nằm ngủ đi vào trong trạng thái mơ rõ ràng, trong đó họ có thể kiểm soát giấc mơ, hướng họ đi theo những mục đích cá nhân và làm cho kết quả giấc mơ của họ ăn khớp với các nhu cầu hiện tại. Khả năng để có được những giấc mơ rõ ràng tăng lên khi những người nằm ngủ tin tưởng một cách chắc chắn rằng, những giấc mơ như thế có thể trở thành hiện thực và thường xuyên luyện tập các kỹ thuật theo phương pháp quy nạp (LaBerge & Rheingold, 1990). Các nhà nghiên cứu như Stephen LeBerge biện luận rằng, việc giành quyền kiểm soát các sự kiện "không thể kiểm soát được" trong những giấc mơ là có lợi cho sức khỏe bởi vì nó làm tăng sự tự tin và phát sinh những kinh nghiệm tích cực cho mỗi người. Tuy nhiên, một vài nhà trị liệu sử dụng các bản phân tích giấc mơ như là một phần hiểu biết của họ đối với các vấn đề khi bệnh nhân phản đối những quá trình hoạt động như vậy, bởi vì họ cảm thấy rằng, họ bóp méo quy trình tự nhiên của sự mơ.

◆ THÔI MIÊN

Giống như được mô tả trong văn hóa phổ biến, các nhà thôi miên có sức mạnh rất lớn trước những người tham gia có ý thức hoặc chưa có ý thức. Liệu quan điểm của các nhà thôi miên có chính xác không? Thôi miên là gì? Những đặc trưng quan trọng của thôi miên, và các đặc điểm tâm lý hợp lý nào được sử dụng? Thuật ngữ **thôi miên** được rút ra từ chữ Hypnos, tên của một vị thần ngủ Hy Lạp. Tuy nhiên, giấc ngủ không đóng vai trò trong sự thôi miên, ngoại trừ những người có thể trong một vài trường hợp có vẻ bề ngoài trong trạng thái giống như ngủ, không cảm thấy căng thẳng (nếu những người đó thực sự buồn ngủ, họ không hề có phản ứng trước thôi miên). Định nghĩa khái quát về thuật thôi miên là một trạng thái thay đổi của nhận thức do khả năng đặc biệt của một số người nhằm đáp lại sự gợi ý với những thay đổi trong sự nhận thức, ký ức, động cơ tình cảm và ý thức tự kiểm soát. Trong trạng thái thôi miên, những người tham gia ở tình trạng dễ bị những đề nghị của người thôi miên sai khiến – họ thường cảm thấy hành vi cư xử của họ được hình thành một cách không chủ ý hoặc không có một nỗ lực mang tính ý thức nào.

Các nhà nghiên cứu thường không đồng tình về kỹ xảo tâm lý học có liên quan đến thôi miên (Kirsch & Lynn, 1995, 1998). Một vài nhà lý luận trước đây cho rằng, các cá nhân bị thôi miên bước vào *trạng thái hôn mê*, khác xa với sự nhận thức tỉnh táo. Những người khác tranh luận rằng, sự thôi miên không có gì khác so với động cơ thúc đẩy được tăng cường. Một số khác vẫn tin rằng, thôi miên được coi là việc đóng vai người khác trong xã hội, một dạng đáp ứng trấn an cố gắng làm vừa lòng nhà thôi miên. Thật vậy, các nghiên cứu phần lớn đã

loại trừ quan điểm cho rằng, thôi miên có liên hệ với một sự thay đổi giống như trạng thái hôn mê trong ý thức. Tuy nhiên, cho dù các cá nhân không bị thôi miên có thể đưa ra một vài mẫu hành vi giống với mẫu hành vi mà các cá nhân bị thôi miên có thể đưa ra, có một vài tác động phụ của sự thôi miên xuất hiện – bên ngoài các quy trình trấn an hay động cơ thúc đẩy. Sau khi thảo luận về cảm ứng thôi miên, chúng ta mô tả những tác động của nó.



HÌNH 5.6 – Mức độ thôi miên ở giai đoạn đầu
Đồ thị cho thấy kết quả của 533 người bị thôi miên ở thời gian đầu. Khả năng thôi miên được đo dựa trên "Tỷ lệ tính nhạy cảm của người bị thôi miên Stanford", bao gồm 12 mục.

Bước đầu bị thôi miên và khả năng thôi miên

Sự thôi miên bắt đầu với việc *làm quen với người bị thôi miên*, cùng một loạt các hoạt động làm giảm đến mức tối thiểu sự xao lãng bên ngoài và khuyến khích những người tham gia chỉ tập trung vào tác nhân kích thích đã được gợi ý và tin rằng họ sắp bước vào trạng thái đặc biệt của ý thức. Hoạt động ban đầu bao gồm: lời đề nghị để tưởng tượng, kinh nghiệm cụ thể hoặc để hình dung ra những sự kiện và những phản ứng. Khi việc này được lặp đi lặp lại nhiều lần, các chức năng thuộc quy trình thôi miên ban đầu như một dấu hiệu được biết trước để những người tham gia có thể bước vào trạng thái thôi miên một cách nhanh chóng. Quy trình ban đầu có tính chất tiêu biểu, khuyến khích sự thả lỏng, một vài người có thể bị thôi miên bằng những kích thích tích cực, sống động – chẳng hạn như, tưởng tượng rằng họ đang chạy bộ hoặc đi xe đạp (Banyai & Hilgard, 1976).

Những hành động theo giai đoạn của thôi miên mang đến cảm giác, sức mạnh của thôi miên là việc của người thôi miên. Tuy nhiên, nhân tố quan trọng nhất trong thôi miên là khả năng của người tham gia hoặc "năng khiếu" để được thôi miên. **Khả năng thôi miên** thể hiện mức độ mỗi cá nhân dễ bị sai khiến đối với sự kích thích để đưa ra những phản ứng bị thôi miên. Có những điểm khác nhau về học vấn của mỗi cá nhân trong tính nhạy cảm, tính hay thay đổi từ việc thiếu hụt hoàn toàn phản ứng nhanh đối với phản ứng toàn bộ.

Hình 5.6 cho thấy tỷ lệ phần trăm của các cá nhân trong độ tuổi sinh viên về khả năng thôi miên khi lần đầu tiên họ tham gia vào thử nghiệm thôi miên. Đạt được kết quả "cao" hay "rất cao" có ý nghĩa gì? Khi bài trắc nghiệm được thực hiện, nhà thôi miên tiến hành một loạt sự kích thích sau thôi miên, trình bày sơ qua những trải nghiệm mà mỗi cá nhân có thể có. Khi nhà thôi miên gợi ý cánh tay của họ trở thành một thanh sắt, các cá nhân có khả năng bị thôi miên cao có thể thấy chính bản thân họ không thể nào gập cánh tay lại được. Với sự kích thích phù hợp, họ là những người có khả năng đuổi một con ruồi không có thực. Giống như ví dụ thứ ba, những người có khả năng bị thôi miên cao có lẽ không thể gật đầu nói "không" khi nhà thôi miên bảo họ đã mất khả năng đó.

Khả năng thôi miên là một thuộc tính khá ổn định. Các kết quả giành được trong cuộc kiểm tra của một người trưởng thành ở những nơi khác nhau sẽ giống nhau trong những lần đánh giá khác nhau qua một thập kỷ (Morgan

và những cộng sự, 1974). Thật vậy, khi tái trắc nghiệm 50 nam giới và nữ giới sau 25 năm đánh giá khả năng thôi miên thời sinh viên của họ, kết quả cho thấy một hệ số tương quan cao khác thường (Piccione và các cộng sự 1989). Trẻ em có xu hướng dễ bị ảnh hưởng hơn người trưởng thành; tình trạng dễ sai khiến của người bị thôi miên chỉ đạt đỉnh điểm trước lứa tuổi thanh thiếu niên và sau đó giảm dần dần. Có một vài bằng chứng về các yếu tố quyết định thuộc về di truyền đối với khả năng thôi miên, bởi vì điểm số giành được của những cặp sinh đôi cùng giới tính giống nhau hơn những cặp sinh đôi không cùng giới tính (Morgan và các cộng sự, 1970). Mặc dù khả năng thôi miên là một thuộc tính tương đối ổn định, nó không có tương quan với bất kỳ nét tiêu biểu cá tính nào như là tính cả tin hay sự tuân phục (Fromm & Shor, 1979; Kirsch & Lynn, 1995). Hơn nữa, khả năng thôi miên phản ánh khả năng nhận thức khác thường nên hoàn toàn bị thu hút trong khi trải nghiệm.

Những tác động của thôi miên

Trong việc mô tả phương pháp được đánh giá là có khả năng thôi miên, chúng ta đã đề cập một vài tác động thông thường của thôi miên: Trong khoảng thời gian bị thôi miên, những người đáp lại lời đề nghị về khả năng vận động (ví dụ như cánh tay của họ không thể gập lại được) và trải nghiệm nhận thức (ví dụ như họ bị ảo giác một chuyến bay). Tuy nhiên, làm sao bạn có thể đảm bảo rằng, những hành vi này xuất hiện từ những đặc tính đặc biệt của thôi miên và không chỉ là sự tự nguyện để làm hài lòng nhà thôi miên? Để chỉ ra vấn đề quan trọng này, các nhà nghiên cứu thường đưa ra các cuộc thử nghiệm trái với sự thể hiện của những người bị thôi miên thực sự.

Trong trường hợp này, những người giả vờ có thể đoán không chính xác điều mà họ trải qua khi họ không bị thôi miên thực sự. Từ những cuộc thí nghiệm dạng này, chúng ta có thể biết một cách chính xác sự đóng góp độc lập mà phép thôi miên gây ra đối với những trải nghiệm của con người.

Một lợi ích không thể chối bỏ được của thôi miên là khả năng làm giảm sự đau đớn (*chứng mất cảm giác đau do thôi miên*). Tâm trí của

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự thôi miên nhiều hơn sự mô phỏng

Hai nhóm sinh viên tham gia vào một cuộc thử nghiệm. Một nhóm thực sự bị thôi miên. Nhóm khác được chỉ dẫn về sự thôi miên giả vờ: Họ được một người tham gia thí nghiệm thứ nhất chỉ dẫn, nhiệm vụ của họ là đánh lừa người tham gia thí nghiệm thứ hai tin rằng họ thực sự bị thôi miên. Sau đó, cả hai nhóm phát ra một loạt âm thanh và yêu cầu phán đoán tính chất ầm ĩ của họ. Phần quan trọng của cuộc thử nghiệm là lời chỉ dẫn theo *nhu cầu*, ở đó những người tham gia biết được những gì họ *sẽ* trải qua (Reed và những cộng sự, 1996, trang 143):

Những người phát ra âm thanh hơn một lần có khuynh hướng bị cuốn vào thuật thôi miên, điều này làm giảm phần lớn cường độ âm thanh mà họ nghe thấy. Bạn có khả năng bị sự thôi miên lôi cuốn trở lại ở lần thử nghiệm cuối cùng này, và vì nguyên nhân này, họ nhận được rất ít âm thanh. Có lẽ bạn chẳng nghe được một chút nào.

Nếu tất cả tác động của thôi miên được cho là do ước muốn của những người tham gia phản ứng chính xác đối với những yêu cầu của người thôi miên, chúng ta sẽ cho rằng những người tham gia bị thôi miên và những người tham gia giả vờ bị thôi miên trả lời giống nhau theo yêu cầu này. Trên thực tế họ không làm như thế. Những người bị thôi miên đích thực đã đưa ra một trạng thái muôn màu muôn vẻ trong các bản báo cáo: Họ nói ra một vài điều gần đúng với những trải nghiệm thực sự của họ hơn là một vài điều bịa đặt mà họ nghĩ rằng người thử nghiệm muốn nghe (Reed cùng những người khác, 1996).

bạn có thể khuếch đại các kích thích cơn đau thông qua trạng thái đề phòng và nỗi sợ hãi; bạn có thể giảm bớt sự tác động tâm lý này bằng sự thôi miên (Chaves, 1999). Việc kiểm chế cơn đau được thực hiện thông qua một loạt gợi ý thuộc thôi miên: Tưởng tượng một phần cơ thể đang bị đau giống như không có cơ quan đó trong cơ thể (làm bằng gỗ hay bằng nhựa) hoặc giống như đó là phần bị tách rời khỏi cơ thể. Cách thức này làm tâm trí của một người thoát ra khỏi cơ thể và bóp méo thời gian bằng những cách khác nhau. Con người có thể kiểm soát được cơn đau thông qua phép thôi miên ngay cả khi họ xua đuổi tất cả các suy nghĩ và hình ảnh ra khỏi ý thức (Hargadon và những cộng sự, 1995). Thôi miên đã được chứng minh là có tác dụng đặc biệt đối với những bệnh nhân phải phẫu thuật mà không thể chịu được sự gây tê, đối với những bà mẹ trong tình trạng sinh đẻ tự nhiên, và đối với những bệnh nhân bị căn bệnh ung thư học cách chịu đựng sự đau đớn. Tự thôi miên là phương pháp tốt nhất để kiểm soát cơn đau bởi vì người bệnh có thể kiểm chế bất cứ khi nào cơn đau xuất hiện. Một nghiên cứu về 86 người phụ nữ bị ung thư di căn cho thấy nhờ sử dụng phương pháp tự thôi miên để kiểm chế đau đớn nên họ chỉ đau bằng một nửa so với những người không sử dụng phương pháp tự thôi miên (Spiegel cùng những người khác, 1989).

Điểm chú ý sau cùng của thôi miên: Sức mạnh của thôi miên không tập trung ở một vài khả năng đặc biệt hay kỹ năng của những người có thể thôi miên, mà dường như nằm trong khả năng có liên quan đến một người hay nhiều người bị thôi miên. Bị thôi miên không liên quan tới việc từ bỏ sự kiểm chế bản thân; thay vào đó, kinh nghiệm của người bị thôi miên cho phép họ biết những phương pháp mới để thực hành kiểm soát người thôi miên – như một huấn luyện viên – có thể huấn luyện các cầu thủ – như một người biểu diễn – có thể đóng vai trên sân khấu. Bạn nên ghi nhớ điều này nếu bạn xem một buổi biểu diễn trên sân khấu mà ở đó các diễn viên trình diễn những hành động lạ lùng trong trạng thái thôi miên: Các nhà thôi miên trên sân khấu làm cho khán giả có một cuộc giải trí sinh động bằng việc đưa những người thích trình diễn ở trình độ cao làm trò vui trước công chúng, mà hầu hết những người khác có thể không bao giờ thực hiện được. Giống như các nhà nghiên cứu và các nhà trị liệu đã vận dụng, thôi miên là một kỹ thuật tiềm tàng cho phép bạn khám phá và thay đổi cảm nhận ý thức của mình.

◆ THIỀN ĐỊNH

Nhiều nhà tâm lý học truyền thống và tôn giáo của phương Đông hướng ý thức rời xa các lo toan trần tục. Họ tìm cách tạo ra một điểm trọng tâm bên trong tâm trí. **Thiền định** là một biện pháp làm thay đổi ý thức, được thực hiện để tăng cường sự chú tâm và tình trạng cơ thể bằng cách đạt được trạng thái yên bình sâu lắng. Trong thời gian thiền định *tập trung*, con người có thể tập trung tâm trí và điều hòa hơi thở, áp dụng các tư thế (chẳng hạn các tư thế yoga), làm giảm tối đa sự kích thích bên ngoài, tạo ra những hình tượng đặc biệt, hoặc giải phóng toàn bộ suy nghĩ trong tâm trí. Trái lại, trong thời gian *thiền định quán sát*, con người học cách để cho những suy nghĩ và ký ức trôi qua tâm trí một cách tự do mà không cản trở chúng.

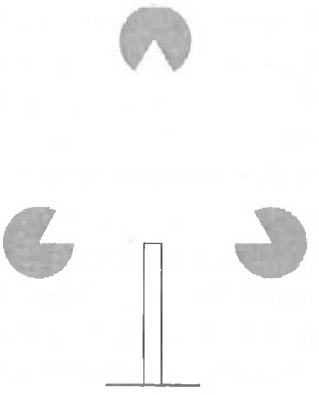
Nghiên cứu thường tập trung vào khả năng thiền định để làm dịu đi mối lo âu của những người phải hoạt động trong môi trường căng thẳng (Anderson và những cộng sự, 1999; Shapiro và các cộng sự, 1998). Ví dụ, thiền định quán sát có vai trò như là cơ sở để giảm bớt căng thẳng dựa trên sự tập trung (Kabat – Zinn, 1990). Trong một nghiên cứu, những người phụ nữ bị bệnh tim thường bị cơn đau hành hạ, được tập luyện thiền định quán sát

trong 8 tuần; vào cuối giai đoạn của sự can thiệp này, họ cho biết những cảm giác lo lắng giảm xuống so với trước khi tham gia nghiên cứu (Tacon và những cộng sự, 2003). Bởi vì cảm giác lo lắng đóng vai trò quan trọng trong việc làm phát triển bệnh tim, kết quả này đem lại bằng chứng rằng, tâm trí có thể làm lành vết thương cơ thể. (Chúng ta sẽ trở lại nghiên cứu chủ đề này khi thảo luận về chủ đề tâm lý sức khỏe trong Chương 12).

Những người luyện tập thiền định cho biết rằng, khi luyện tập đều đặn, một vài cách thiền định có thể làm tăng cường ý thức, đạt được *sự khai sáng* bằng cách cho phép cá nhân nhìn nhận theo nhiều cách mới, giải thoát nhận thức khỏi những hạn chế của các mẫu hình tư duy. Các nhà nghiên cứu cho thấy rằng, việc luyện tập thiền định đều đặn sẽ giúp trí óc vượt qua những giới hạn đã được tâm lý học phương Tây công nhận – thậm chí có thể mang lại kết quả khác thường trong việc đánh giá trí thông minh (IQ; xem Chương 9) và sự thể hiện nhận thức (Cranson và những cộng sự, 1991). Các thiền sư chia sẻ sự hiểu biết về nghệ thuật hít thở và sự đánh giá sáng suốt về những điều xung quanh bạn hay những việc làm hàng ngày giống như một con đường dẫn tới trạng thái thanh thản.

◆ CHỨNG ẢO GIÁC

Trong những hoàn cảnh không bình thường, sự sai lệch về nhận thức xuất hiện trong thời gian mà một người nhìn hay nghe thấy những thứ không thực sự hiện diện. **Ảo giác** là những nhận thức sống động xuất hiện trong khi vắng mặt các kích thích khách quan; chúng là một cấu trúc tâm trí mô tả sự biến đổi tính xác thực. Chúng khác với ảo tưởng là những sự bóp méo giác quan về tác nhân kích thích thực. Xem Hình 5.7. Hầu hết mọi người nhìn thấy một vật hình tam giác trong hình này, mặc dù hình đó không "thực sự" có. Tuy nhiên, chúng ta



HÌNH 5.7 - Ảo tưởng, không phải là ảo giác
Mặc dù đây là điều không có thực, nhưng hầu hết mọi người vẫn thấy một hình tam giác trong hình này. Khi con người bị ảo giác, tức là họ có những trải nghiệm không có thực. Tuy nhiên, chứng ảo giác xuất hiện từ những trạng thái ý thức thay đổi của con người nhiều hơn là từ những quy trình chia sẻ cảm giác.

không gọi đây là ảo giác bởi vì hình tam giác "xuất hiện" như là kết quả của các quy trình thông thường bạn sử dụng để quan sát sự vật. Bạn không thể làm biến mất hình tam giác không có thực này bằng cách tự nhắc nhở rằng điều đó là không có thực. Ngược lại với chứng ảo tưởng, chứng ảo giác là những kinh nghiệm của một người, mà người khác không thể chia sẻ trong một hoàn cảnh. Một vài chứng ảo giác tồn tại rất ngắn; nếu mọi người có thể tự giải thích một cách nhanh chóng tính chất hão huyền của ảo giác – bằng cách đánh giá nó ngược lại với tính thực tế – trải nghiệm có thể kết thúc. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp, cá nhân không thể xua tan "thực tế" ảo giác, và chứng ảo giác có ảnh hưởng trong cuộc đời của họ (Siegel, 1992).

Chứng ảo giác được tăng cường bởi sự kích thích gia tăng, những tình trạng thuộc nhu cầu cấp thiết, hay thiếu khả năng kìm nén những suy nghĩ lầm lạc. Chứng ảo giác cũng xảy ra khi bộ não trải qua một dạng kích thích không

bình thường – chẳng hạn bị sốt cao, lên cơn động kinh, chứng đau nửa đầu kinh niên – hay ở những bệnh nhân bị chứng rối loạn tâm thần nghiêm trọng, họ phản ứng lại các sự kiện tâm trí riêng tư như là những kích thích cảm giác từ bên ngoài.

Chứng ảo giác cũng thường xuyên xuất hiện do những loại thuốc tác động đến tâm trí, hành vi, chẳng hạn như loại ma túy mạnh gây ra ảo giác (LSD) và chất metcalin, cũng như do việc cai nghiện rượu trong các trường hợp nghiện rượu nặng (những ảo giác này còn được biết giống như *chứng mê sảng của những người nghiện rượu nặng* (DT). Về phương diện hóa học, chứng ảo giác này xuất hiện do những tác động trực tiếp của thuốc lên bộ não.

Trong một vài môi trường tôn giáo và văn hóa, chứng ảo giác là một sự kiện quan trọng và được mong đợi (Siegel, 1992). Trong các sự kiện này, chứng ảo giác được giải thích là sự nhìn thấu bên trong sự vật một cách huyền bí mang lại cái nhìn thấu thị. Vì vậy, trong những khung cảnh khác nhau, cùng một năng lực tri giác sống động khi tiếp xúc trực tiếp với những sức mạnh tinh thần có thể bị coi như một dấu hiệu yếu kém tinh thần hay được đánh giá cao giống như dấu hiệu của những ân phúc đặc biệt. Sự định giá các trạng thái tinh thần thường phụ thuộc nhiều vào quan điểm của những người quan sát nội dung trải nghiệm.

◆ SỰ NHẬP ĐỊNH TRONG TÔN GIÁO

Thiền, cầu nguyện, ăn chay, và toàn bộ sự giao tiếp tinh thần góp phần vào những *kinh nghiệm tôn giáo mãnh liệt*. Theo William James (1902), kinh nghiệm tôn giáo tạo thành kinh nghiệm tâm lý độc nhất vô nhị được mô tả như những trải nghiệm có tính thực tế và sâu sắc. Đối với nhiều người, những trải nghiệm tôn giáo rõ ràng không phải là một phần nhận thức thông thường của họ.

Niềm tin và những thói quen tạo ra một hình thái đặc biệt của ý thức khiến những người ở vùng Appalachia làm những việc khác thường. Để chuẩn bị cho các trải nghiệm này, họ đã lắng nghe những bài thuyết giáo đầy ám thị và tham gia các hành vi lạ lùng:

> *Những người quá khích có thể tiến tới hành động bạo lực. Các thành viên kêu gào, lắc lư và rơi vào trạng thái mê sảng không thể hiểu được, trạng thái "ngôn ngữ lạ" (lời nói giả tạo không có nội dung)... Trạng thái nhập định lan nhanh giống như một căn bệnh truyền nhiễm... Bàn tay của họ hoàn toàn lạnh cóng, thậm chí sau khi đưa tay vào trong lửa nóng. Điều này phù hợp với quá trình nghiên cứu về những trạng thái hôn mê có liên quan đến các văn hóa tín ngưỡng khác. Điều đó cũng giải thích nguyên nhân về tính mơ hồ của ký ức, mà các nhà nghiên cứu đã đề cập trong nghiên cứu về những người điều khiển rắn cũng như những người làm phép thuật với lửa. (Watterlond, 1983, trang 53, 55).*

Một nghiên cứu tâm lý học dựa trên các thành viên của nhóm tôn giáo điều khiển rắn cho thấy họ thường được coi là những người có quyền năng, nhận được sự ủng hộ về tâm lý và quyền lực xã hội như là một phần quan trọng của họ. Việc tham gia "những biểu hiện tâm linh" đem lại cho họ một "phần thưởng cá nhân không có lĩnh vực nào sánh nổi" (Watterlond 1983).

◆ LOẠI THUỐC LÀM THAY ĐỔI SUY NGHĨ VÀ CẢM GIÁC CỦA CON NGƯỜI

Từ thời cổ đại, con người đã sử dụng các loại thuốc làm thay đổi nhận thức về thực tại. Có một bằng chứng cho thấy việc sử dụng hạt cây hoa hòe (mescal bean) suốt hơn 10 ngàn năm ở vùng Đông Nam Hoa Kỳ và Mexico. Người Aztec cổ đại làm lên men hạt cây hoa hòe,

tạo thành một loại bia. Từ thời xa xưa, những người ở vùng Bắc Mỹ và Nam Mỹ đã ăn loại cây *teonanacatl*, loại nấm *Psilocybe* được biết với cái tên "xác thịt của thần linh", giống như một phần của nghi lễ. Một lượng nhỏ loại nấm này gây ra những ảo giác mạnh.

Trong các nền văn hóa của phương Tây, các chất ảnh hưởng đến hệ thần kinh ít được sử dụng trong các nghi lễ thiêng liêng, mà chủ yếu dùng trong giải trí. Nhiều người trên khắp thế giới dùng các loại thuốc khác nhau để thư giãn tâm trí, giảm bớt căng thẳng, đương đầu với những áp lực, tránh đối mặt với những điều khó chịu ở hiện tại, cảm thấy thoải mái trong những hoàn cảnh xã hội, hay trải qua những trạng thái thay đổi ý thức. Hàng trăm năm trước, William James – người mà chúng ta đã nhiều lần nhắc đến giống như người sáng lập ra bộ môn tâm lý học của Hoa Kỳ - dựa trên những thí nghiệm đã báo cáo về loại thuốc làm thay đổi tâm trí. Sau khi hít phải khí gây mê, James giải thích: "Ý nghĩa chủ đạo của kinh nghiệm là một cảm giác kích thích cực kỳ thú vị của sự khai sáng siêu hình rất mạnh mẽ. Tâm trí nhìn thấy tất cả các mối quan hệ của tồn tại một cách tinh tế rõ ràng và ngay lập tức mà ý thức thông thường không đưa ra được điều tương tự". (James, 1882, trang 186). Vì vậy, mối quan tâm của James trong việc nghiên cứu ý thức mở rộng tới việc nghiên cứu những trạng thái tự cảm đan xen.

Như chúng ta sẽ thấy trong Chương 15, thuốc ngủ tác động đến các trạng thái tâm lý của con người, một phần quan trọng trong phương pháp trị bệnh rối loạn tâm lý. Trên thực tế, như chúng ta đã thấy trong **Bảng 5.1**, nhiều loại ma túy có ích trong y học. Tuy nhiên, hiện vẫn còn nhiều người sử dụng thuốc ngủ không vì mục đích tăng cường sức khỏe tâm sinh lý. Trong cuộc khảo sát ở Hoa Kỳ vào năm 2001, với gần 70 ngàn thành viên ở độ tuổi 12 và lớn hơn, 12% thành viên cho thấy đã sử dụng một lần hoặc nhiều hơn loại thuốc ngủ bị cấm. Tỷ lệ sử dụng chất này cao hơn nhiều ở những người sau tuổi thiếu niên – 32,8% ở những người độ tuổi từ 16 – 17 và 36,8% ở những người độ tuổi từ 18 – 20 cho biết đã sử dụng một vài loại thuốc gây nghiện bị cấm. Ngoài ra, có hơn 63,7% những người trong mẫu khảo sát sử dụng thức uống có chứa cồn một vài lần trong năm trước cuộc khảo sát này, và 29,1% đã hút thuốc lá. Những số liệu này chứng minh tầm quan trọng của sự hiểu biết về hậu quả của việc sử dụng thuốc gây nghiện đối với tâm lý và sức khỏe.

Sự phụ thuộc và nghiện ngập

Các loại thuốc tác động đến trí tuệ là những chất hóa học tác động đến các quy trình tâm trí và hành vi bằng cách thay đổi tạm thời nhận thức. Khi vào trong não, chúng gắn chặt với các cơ quan thụ cảm thần kinh, ngăn cản hay kích thích một số phản ứng. Với tác động đó, chúng thay đổi hệ thống thông tin của bộ não một cách sâu sắc, ảnh hưởng đến nhận thức, ký ức, tính khí, và hành vi ứng xử. Tuy nhiên, sử dụng liên tục một loại thuốc gây nghiện nhất định sẽ tạo nên **sự lờn thuốc** – để đạt đến cùng một hiệu quả sẽ phải cần đến liều lượng mạnh hơn. Liên quan chặt chẽ với sức chịu đựng là **sự phụ thuộc tâm lý**, quá trình mà cơ thể thích nghi và phụ thuộc vào chất đó, một phần vì chất truyền dẫn thần kinh bị suy yếu do việc sử dụng thường xuyên chất gây nghiện. Hậu quả bi thảm của sự phụ thuộc là **nghiện ngập**. Một người bị nghiện cần phải có thuốc trong cơ thể và trải qua đau đớn trong quá trình cai nghiện (các cơn run rẩy, đổ mồ hôi, nôn mửa, và thậm chí tử vong) nếu như không có thuốc.

Khi một người thấy cực kỳ thèm muốn hoặc vui sướng khi sử dụng thuốc thì đó là sự nghiện ngập, một tình trạng được biết đến là **sự phụ thuộc về tâm lý**. Sự phụ thuộc về tâm lý

BẢNG 5.1 - Việc sử dụng thuốc tác động đến tâm trí, hành vi trong y học

Thuốc	Mục đích sử dụng y học
CÁC LOẠI THUỐC GÂY NGHIỆN (NARCOTICS)	
Morphine	*Giảm đau*
Heroin	*Không*
CÁC LOẠI THUỐC GÂY ẢO GIÁC	
Loại ma túy mạnh gây ra ảo giác (LSD)	*Không*
PCP (Phencyclidine)	*Gây tê thú y*
MDMA (Ecstasy)	*Trợ giúp hiệu quả đối với liệu pháp tâm lý*
Cây gai dầu (Cần sa)	*Gây buồn nôn kết hợp với hóa trị liệu*
NHỮNG LOẠI THUỐC GIẢM ĐAU	
Thuốc ngủ (Seconal)	*An thần, gây ngủ, gây tê, chống co giật*
Benzodiazepine (Valium)	*Chống lo lắng, gây ngủ, an thần, chống co giật*
Rohypnol	*Thuốc ngủ*
GHB	*Điều trị chứng ngủ rũ*
Chế phẩm rượu cồn	*Sát trùng*
CÁC LOẠI THUỐC GÂY KÍCH THÍCH	
Thuốc kích thích tổng hợp (Amphetamine)	*Hạn chế tăng cân, ngủ rũ, kiểm soát trọng lượng*
Methamphetamine	*Không*
Cocaine	*Gây tê cục bộ*
Nicotine	*Cai nghiện thuốc lá*
Caffeine	*Hạn chế tăng cân, kích thích việc thiếu khả năng hô hấp cấp tính, giảm đau*

có thể xảy ra với bất cứ loại thuốc gây nghiện nào. Hậu quả của việc phụ thuộc thuốc là lối sống của một người hoàn toàn hướng tới việc sử dụng thuốc, năng lực hoạt động của họ bị hạn chế hoặc suy yếu. Ngoài ra, việc tiêu tốn tiền bạc để duy trì thói quen dùng thuốc hàng ngày thường dồn con nghiện vào con đường phạm pháp.

Các loại thuốc tác động đến tâm trí, hành vi

Các loại thuốc tác động đến tâm trí, hành vi thông dụng được liệt kê trong Bảng 5.1. Chúng ta sẽ mô tả một cách ngắn gọn về tác động của chúng đến cơ thể và tâm lý. Chúng ta cũng chú ý đến những hậu quả về mặt xã hội và cá nhân của việc sử dụng thuốc.

Những biến đổi lớn nhất trong ý thức do những loại thuốc được biết dưới cái tên *những chất ma túy gây ảo giác* hay *thuốc phiện gây trạng thái sảng khoái*; các loại thuốc này làm thay đổi cả về nhận thức về môi trường bên ngoài và nhận thức bên trong. Vì tên thuốc cũng nói lên rằng chúng thường tạo ra những ảo giác và làm mất ranh giới giữa cái tôi với ý thức về thế giới bên ngoài. Ba loại thuốc gây

ra ảo giác thông dụng nhất là LSD, PCP và MDMA (thường được gọi là *ecstasy*), thường được tổng hợp trong các phòng thí nghiệm. Các loại thuốc gây ra chứng ảo giác chủ yếu tác động lên não bộ bằng cách gây ảnh hưởng đến việc sử dụng chất dẫn truyền thần kinh hóa học serotonin (Aghajanian & Marek, 1999). Chẳng hạn, chất LSD kết lại một cách chắc chắn trong các thụ thể serotonin làm cho các tế bào thần kinh bị hoạt hóa lâu dài. Chất ecstasy ảnh hưởng đến các tế bào thần kinh, các cơ quan thụ cảm bị kích thích quá mức. Nghiên cứu cho thấy, việc sử dụng liều lượng chất ma túy tổng hợp lặp đi lặp lại nhiều lần có thể làm tổn hại tế bào thần kinh. Ví dụ, sau một năm ngưng sử dụng thuốc, những người sử dụng chất ma túy tổng hợp trước đây cho thấy những điều không bình thường trong việc thực hiện chức năng của cơ thể (Gerra cùng những người khác, 2000).

Cây gai dầu là một loại thực vật có nhiều ảnh hưởng tới hoạt động thần kinh. Thành phần hoạt tính của nó là THC, được tìm thấy trong cây cần sa (lá và hoa đã khô của cây). Kinh nghiệm bắt nguồn từ việc nuốt khói thuốc THC phụ thuộc vào liều lượng – liều lượng nhỏ tạo ra cảm giác thích thú, và liều lượng lớn hơn mang lại những ảo giác lâu hơn. Những người sử dụng đều đặn tuyên bố, họ có cảm giác hưng phấn, khỏe mạnh, không nhớ rõ không gian và thời gian, đôi khi vượt ra ngoài trải nghiệm của bản thân. Tuy nhiên, tùy thuộc vào hoàn cảnh, những ảnh hưởng được coi là xấu – sợ hãi, lo lắng và bối rối. Các nhà nghiên cứu biết đó là *cannabinoids*, các chất hóa học có trong cây cần sa, liên kết các cơ quan thụ cảm đặc biệt trong não bộ, đặc biệt là vùng não bộ có liên quan đến ký ức. Tuy nhiên, chỉ trong thập kỷ trước, mới có nghiên cứu cho thấy *anandamide* là chất truyền thông tin thần kinh, liên kết với cơ quan thụ cảm tương tự (Di Marzo và những cộng sự, 1994; Stahl 1998). Đó là do chất có trong cây gai dầu tạo ra những tác động ở những vị trí nhạy cảm của bộ não đối với chất anandamide, một chất xuất hiện tự nhiên trong não bộ. Chức năng của chất có trong cây gai dầu có thể ngăn cản sự phóng thích chất dẫn truyền tín hiệu thần kinh GABA (Wilson & Nicoll, 2002).

Các loại thuốc phiện, chẳng hạn như *heroin* và *morphine*, chế ngự cảm giác của cơ thể và phản ứng với sự kích thích. Tác động đầu tiên của việc tiêm ma túy vào tĩnh mạch là một niềm vui sướng đột ngột, cảm giác lâng lâng chiếm chỗ toàn bộ sự quan tâm đến những nhu cầu cần thiết của cơ thể. Sử dụng heroin thường xuyên sẽ dẫn đến nghiện ngập. Trong Chương 3, chúng tôi nhấn mạnh rằng bộ não chứa chất morphine nội sinh gây ra những tác động mạnh mẽ đến tính khí, sự đau đớn, và sự vui sướng. Các loại thuốc như heroin và morphine bám chặt vào những vị trí của cơ quan thụ cảm trong não (Harrison và những cộng sự, 1998; Reisine, 1995). Do đó, như chúng ta đã mô tả ở trên, cả thuốc phiện và cần sa đều gây ra những ảnh hưởng bởi chúng có các thành phần có cùng tính chất hóa học tương tự các chất hóa học xuất hiện một cách tự nhiên trong não. Khi các cơ quan thụ cảm thần kinh bị kích thích một cách gượng ép, bộ não sẽ mất đi sự cân bằng tinh tế của nó.

Các loại *thuốc giảm đau* bao gồm *thuốc an thần*, đặc biệt là *rượu cồn*. Những chất này có xu hướng làm suy giảm (làm chậm lại) hoạt động của cơ thể về thể chất và tâm trí bằng cách ức chế hay làm suy giảm sự truyền các xung thần kinh trong hệ thần kinh trung ương. Thuốc giảm đau có tác dụng là do việc khống chế các vùng tiếp nhận tin ở tế bào thần kinh khi ức chế chất dẫn truyền tín hiệu thần kinh GABA (Delaney & Sah, 1999; Malizia & Nutt, 1995). GABA thường thực hiện chức năng ức

chế, được giải thích như là hậu quả kìm hãm của các loại thuốc giảm đau. Trong những năm gần đây, hai loại thuốc giảm đau, *Rohypnol* (được biết phổ biến dưới cái tên *roofies*) và thuốc GHB có thể được sản xuất dưới dạng chất lỏng không màu, do đó, chúng có thể được cho thêm vào rượu cồn hay các loại nước giải khát khác mà không bị phát hiện. Bằng cách này, các nạn nhân có thể bị mê man. Ngoài ra, thuốc Rohypnol gây ra chứng quên, vì vậy nạn nhân có thể không nhớ các sự việc đã xảy ra trong thời gian họ chịu sự tác dụng của thuốc.

Rượu cồn rõ ràng là một trong những chất ảnh hưởng tinh thần đầu tiên được loài người sử dụng rộng rãi và sớm nhất. Dưới tác động của rượu cồn, một vài người có thể trở nên ngu đần, hung dữ và thích nói; những người khác trở nên dối trá và hung bạo; còn một số người trở nên chán nản, thất vọng. Rượu cồn xuất hiện để kích thích sự giải phóng chất dopamine, làm tăng cảm giác thích thú. Ngoài ra, khi kết hợp với các thuốc giảm đau khác, nó ảnh hưởng đến hoạt động của GABA (De Witte, 1996). Với liều lượng nhỏ, rượu cồn có thể đem lại sự thư giãn và cải thiện tốc độ phản ứng của người lớn. Tuy nhiên, cơ thể chỉ có thể phân giải lượng rượu cồn ở mức độ thấp, và khi một lượng lớn rượu cồn được tiêu thụ trong một thời gian ngắn thì hệ thần kinh trung ương bị bắt buộc làm việc quá nhiều. Những người có nồng độ rượu cồn trong máu bằng 0,10 % thường gặp tai nạn và tử vong do lái xe, nhiều hơn gấp 6 lần so với những người có nồng độ cồn bằng một nửa. Tình trạng say rượu góp phần vào việc xảy ra tai nạn có thể do đồng tử mắt giãn nở, gây ra những trở ngại khi quan sát về ban đêm. Khi mức độ cồn trong máu đạt 0,15%, sẽ có những ảnh hưởng xấu đến khả năng tư duy, trí nhớ, đánh giá, cùng sự không ổn định về xúc cảm và mất khả năng điều khiển.

Khi số lượng và tần suất uống rượu gây trở ngại cho hiệu suất công việc, làm hỏng các mối quan hệ gia đình và xã hội, gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe, sự chẩn đoán *chứng nghiện rượu cồn* là cần thiết. Sự ỷ lại vào thể chất, sự buông thả và nghiện ngập đều phát triển do chứng nghiện rượu trong thời gian dài. Đối với một vài người, chứng nghiện rượu kết hợp với việc không có khả năng kiêng rượu. Đối với những người khác, chứng nghiện rượu thể hiện qua sự bất lực trong việc không thể dừng lại sau khi đã uống một vài ly. Ở mọi lứa tuổi, trung bình nam giới uống (9,2%) nhiều hơn nữ giới (2,6%).

Các chất kích thích như *amphetamine, methamphetamine*, và *cocaine* tạo cho người sử dụng trạng thái lâng lâng. Việc lạm dụng chất cocaine lâu dài có thể gây ra những thay đổi trong não bộ (Gawin, 1991). Các chất kích thích có ba tác động chính mà người sử dụng cố gắng theo đuổi: làm tăng sự tự tin; tăng cường sinh lực, tính linh loạt và sự hưng phấn. Các con nghiện nặng trải qua những ảo giác mạnh và có cảm tưởng rằng những người khác đang cố làm hại họ. Những hậu quả này được coi là *căn bệnh hoang tưởng*. Mối nguy hiểm đặc biệt trong việc sử dụng cocaine là sự trái ngược giữa thực tại với cảm giác sảng khoái cao và ít phiền muộn. Điều này dẫn những người sử dụng thuốc đến tình trạng ngày càng khó kiểm soát được liều lượng và tần suất sử dụng thuốc.

Hai chất kích thích mà bạn không cảm thấy giống như các chất tác động tinh thần là caffeine và nicotine. Như bạn đã biết, chỉ với hai ly cà phê hoặc trà đậm đặc cũng cung cấp đủ lượng caffeine để gây ra tác động mạnh đến tim mạch, huyết áp và các chức năng tuần hoàn khác, làm cho bạn khó ngủ. Chất nicotine, loại chất hóa học được tìm thấy trong thuốc lá, là một chất kích thích đủ mạnh từng được các pháp sư thổ dân châu Mỹ sử dụng

trong những buổi lễ tập trung cao để đạt được trạng thái thôi miên hay trạng thái nhập định thần bí. Tuy nhiên, không giống như những con nghiện trong xã hội hiện đại, các pháp sư biết nicotine là chất có thể gây nghiện, và họ cẩn thận khi sử dụng chúng. Giống như các thuốc gây nghiện khác, chất nicotine bắt chước các chất hóa học tự nhiên được não bộ tiết ra. Trên thực tế, nghiên cứu đã không thể khám phá những khu vực hoạt hóa thông thường của bộ não trong khi nghiện nicotine và cocaine (Pich và những cộng sự, 1997). Các chất hóa học có trong chất nicotine kích thích các cơ quan thụ cảm, làm cho bạn cảm thấy khỏe khoắn bất cứ khi nào bạn làm một điều gì đó tốt – một hiện tượng trợ giúp tâm lý. Chất nicotine làm nhiễu loạn các cơ quan thụ cảm tương tự trong phản ứng nếu bạn cảm thấy thoải mái khi hút thuốc. Vì thế, hút thuốc lá không có lợi cho sức khỏe.

Chúng tôi bắt đầu chương này bằng việc yêu cầu bạn nhớ lại những gì đã qua và lập kế hoạch cho tương lai. Tuy nhiên, các hoạt động thông thường cho phép chúng tôi đưa ra một vài câu hỏi thú vị về ý thức: Tư duy của bạn xuất phát từ đâu? Chúng xuất hiện như thế nào? Khi nào chúng trở lại? Bây giờ bạn có thể biết được một số lý thuyết để áp dụng cho những câu hỏi này và làm thế nào để kiểm chứng những lý thuyết đó. Bạn biết rằng ý thức hoàn toàn cho phép bạn có đầy đủ các trải nghiệm xác định bạn trong vị thế con người.

Chúng tôi cũng yêu cầu bạn chú ý đến một số chất gây nghiện. Chúng tôi đã hỏi, tại sao con người không thỏa mãn với những ý nghĩ, hành động hàng ngày và họ tìm kiếm nhiều cách khác nhau để làm biến đổi ý thức? Nói chung, việc tập trung của bạn chủ yếu là đáp ứng những nhiệm vụ trước mắt và những tình huống mà bạn đang đối mặt. Tuy nhiên, bạn là người quan tâm tới những căng thẳng thực sự trong ý thức của bạn. Bạn nhận thấy chúng làm hạn chế chiều sâu và phạm vi kinh nghiệm, và không cho phép bạn bộc lộ hết tiềm năng của mình. Có lẽ đã đến lúc bạn nóng lòng vượt ra ngoài phạm vi thực tế thông thường của con người. Bạn tìm kiếm tình trạng tự do mơ hồ thay vì quan tâm đến sự an toàn trong đời sống hàng ngày của mình.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ NỘI DUNG CỦA Ý THỨC

Ý thức là sự nhận thức về những nội dung hoạt động của trí óc.

Quy trình ý thức trái ngược với những quy trình vô thức, những ký ức tiền ý thức, thông tin chưa được chú ý...

Có nhiều phương pháp nghiên cứu được sử dụng để khảo sát những nội dung của ý thức.

◆ CÁC CHỨC NĂNG CỦA Ý THỨC

Ý thức hỗ trợ sự tồn tại và có thể cho phép bạn xây dựng nhận thức xác thực được chia đều cả về phương diện văn hóa và phương diện cá nhân.

Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu mối quan hệ giữa các quy trình vô thức và ý thức.

◆ GIẤC NGỦ VÀ GIẤC MƠ

Nhịp điệu xuất hiện mỗi ngày một lần phản ánh quá trình hoạt động của đồng hồ sinh học.

Các mô hình hoạt động của não bộ thay đổi trong quá trình giấc ngủ ban đêm. Sự cử động mắt nhanh chóng là dấu hiệu của giấc ngủ REM.

Thời lượng của giấc ngủ và tỷ lệ liên quan của giấc ngủ REM đối với giấc ngủ NREM thay đổi theo tuổi tác.

Giấc ngủ REM và giấc ngủ NREM đáp ứng những chức năng khác nhau, bao gồm chức năng bảo tồn và chức năng phục hồi.

Những rối loạn giấc ngủ như chứng mất ngủ, chứng ngủ rũ, và chứng ngưng thở trong khi ngủ ảnh hưởng không tốt đến khả năng hoạt động của con người trong thời gian tỉnh giấc. Chứng ngủ ban ngày cũng là một vấn đề đáng ngại và phổ biến.

Freud cho rằng: nội dung của giấc mơ là thế giới vô hình trôi vào giấc ngủ nhờ ký ức của con người.

Trong một số nền văn hóa, giấc mơ được giải thích bởi những người có vai trò đặc biệt trong đời sống tinh thần.

Một vài lý thuyết về giấc mơ tập trung vào những giải thích về mặt sinh học đối với nguồn gốc của giấc mơ.

◆ CÁC TRẠNG THÁI THAY ĐỔI CỦA Ý THỨC

Giấc mơ rõ ràng là sự phản ánh những gì xảy ra xung quanh, dẫn đến những nỗ lực kiểm soát giấc mơ.

Thôi miên là trạng thái thay đổi ý thức được những người có khả năng thôi miên dùng để làm thay đổi nhận thức, thúc đẩy ký ức, và làm thay đổi sự tự chủ của người bị thôi miên trong việc trả lời những lời đề nghị.

Thiền định làm thay đổi chức năng của ý thức do tập trung sự chú ý từ bên ngoài vào trải nghiệm bên trong tâm trí.

Chứng ảo giác là những nhận thức sai lệch xảy ra do thiếu sự kích thích khách quan.

Trong một vài nền văn hóa, con người phải trải qua những kinh nghiệm tín ngưỡng đặc biệt.

Thuốc tác động thần kinh ảnh hưởng đến tâm trí do sự thay đổi ý thức tạm thời khi chúng hỗ trợ cho hoạt động của hệ thần kinh.

Trong số các thuốc tác động đến tinh thần làm thay đổi ý thức có các chất ma túy gây ảo giác như: thuốc phiện, thuốc giảm đau và thuốc kích thích.

Chương 6

SỰ TIẾP THU TRI THỨC và PHÂN TÍCH HÀNH VI

Hãy tưởng tượng bạn đang ở trong rạp chiếu bóng xem một bộ phim kinh dị. Khi nhân vật chính của phim tiến lại gần một cánh cửa khép kín, nhạc nền của phim trở nên ghê rợn. Bất thình lình, bạn như muốn hét toáng lên: "Đừng đi vào cánh cửa đó!". Trong khi đó, bạn thấy tim mình đập như trống dồn, mồ hôi vã ra như tắm. Tại sao vậy? Nếu suy nghĩ về câu hỏi này một cách nghiêm túc, bạn sẽ đi đến kết luận: "Tôi đã biết được có một sự kết hợp giữa nhạc phim với các tình tiết trong phim – và đó chính là điều khiến tôi cảm thấy sợ hãi". Nhưng trước đây bạn đã bao giờ suy nghĩ về điều này chưa? Có lẽ là chưa. Tuy nhiên, bởi vì xem phim trong rạp nên bạn biết được sự kết hợp này mà không cần có bất kỳ suy nghĩ cụ thể nào. Chủ đề chính của Chương 6 là các kiểu liên hệ mà bạn có được từ những kinh nghiệm thực tiễn hàng ngày.

Các nhà tâm lý học từ lâu đã quan tâm đến **điều kiện**, hay cách gắn kết các sự kiện và hành vi với nhau. Trong chương này, chúng ta sẽ khảo sát hai kiểu điều kiện cơ bản: điều kiện cổ điển và điều kiện có thể quan sát. Bạn sẽ thấy, mỗi kiểu điều kiện đại diện cho một phương thức, qua đó các cơ quan tiếp nhận và sử dụng thông tin về những cơ cấu môi trường. Đối với mỗi dạng thức điều kiện này, chúng tôi sẽ mô tả cả hai cơ chế cơ bản điều khiển các hoạt động trong phòng thí nghiệm và những ứng dụng trong các tình huống thực tế cuộc sống.

Trước khi bắt đầu nghiên cứu một cách nghiêm túc, chúng ta hãy xem xét tầm quan trọng của việc nhận biết từ *khía cạnh tiến hóa*. Tri thức cũng là một sản phẩm của khả năng di truyền như những lĩnh vực kinh nghiệm khác. Giống như những cơ thể khác, con người được thừa hưởng khả năng nhận biết cụ thể. Khả năng học tập khác nhau giữa các giống loài động vật tùy thuộc vào bản đồ gen của chúng. Một số sinh vật, chẳng hạn như rùa và các loài lưỡng cư, cảm nhận được rất ít từ các điều kiện môi trường xung quanh. Sự sống còn của chúng phụ thuộc vào việc sống trong môi trường gần gũi, ở đó những phản ứng bẩm sinh của chúng đối với các điều kiện môi trường cụ thể, đem lại cho chúng cái chúng cần hay đưa chúng ra khỏi những điều mà chúng muốn tránh, chẳng hạn như ếch nhái không cần phải học cách bắt ruồi. Ếch nhái khi sinh ra, trong não đã có sẵn những tế bào đóng vai trò "phát hiện ra ruồi"; những tế bào này khiến lũ ếch gõ nhẹ lưỡi của

chúng để đáp lại các kích thích tương ứng trong môi trường.

Đối với những động vật khác, bao gồm cả con người, gen đóng vai trò ít hơn trong việc quyết định các mối tương tác giữa môi trường và hành vi cụ thể, và nhường chỗ cho *sự mềm dẻo* hay dễ biến đổi trong việc học hỏi và nhận biết. Những động vật này có khả năng tiếp thu kiến thức theo những phương thức mà hành vi của chúng tạo ra sự thay đổi trong môi trường. Do đó, không giống như ếch nhái, não bộ của bạn không có sẵn những tế bào cho phép bạn định vị kiểu thức ăn cụ thể trong môi trường. Thay vào đó, bạn được thừa hưởng khả năng học hỏi để nhận biết tất cả các loại thức ăn. Khả năng đó có được nhận biết không, và nhận biết đến mức độ nào còn phụ thuộc vào kinh nghiệm cá nhân của bạn.

NGHIÊN CỨU VỀ TRI THỨC

Để bắt đầu sự khám phá về tri thức, trước tiên chúng ta sẽ định nghĩa quá trình tiếp thu tri thức và sau đó đưa ra tóm tắt ngắn gọn về lịch sử các nghiên cứu tâm lý học về chủ đề này.

◆ TIẾP THU TRI THỨC LÀ GÌ?

Tiếp thu tri thức là quá trình gây ra sự thay đổi nhất quán tương đối trong hành vi hay hành vi tiềm tàng và được dựa vào kinh nghiệm. Hãy xem kỹ các thành phần quan trọng nhất của định nghĩa này.

Sự thay đổi trong hành vi hay hành vi tiềm tàng

Rõ ràng sự tiếp thu tri thức xảy ra khi bạn có thể chứng minh kết quả, chẳng hạn như khi bạn lái xe hơi hay sử dụng lò vi sóng. Bạn không thể trực tiếp quan sát sự nhận biết – bạn không thể thấy những thay đổi trong não bộ của bạn một cách thông thường – tri thức thể hiện rõ từ những cải tiến trong hành vi của bạn. Tuy nhiên, thường thì sự biểu lộ của bạn không nói lên tất cả những gì bạn biết. Cũng như vậy, đôi khi bạn lĩnh hội được những quan điểm chung, chẳng hạn như *sự tiếp thu* nghệ thuật hiện đại hay *am hiểu* triết học, điều có thể không thể hiện rõ trong những hành động có thể đánh giá của bạn. Trong những ví dụ đó, bạn đã có được khả năng thay đổi hành vi, bởi vì bạn hiểu được thái độ và giá trị có thể ảnh hưởng đến các loại sách bạn từng đọc hay cách thức bạn sử dụng thời gian rỗi của mình. Đây là một ví dụ về **sự khác biệt giữa tri thức và sự thể hiện** – đó là sự khác nhau giữa cái đã học được và cái được thể hiện trong hành vi công khai.

Sự thay đổi nhất quán tương đối

Để thể hiện những gì được học, sự thay đổi trong hành vi hay hành vi tiềm tàng phải tương đối phù hợp trong những thời điểm khác nhau. Hãy nhớ rằng, thay đổi nhất quán không phải là những thay đổi thường trực. Ví dụ, bạn có thể trở thành một người phóng phi tiêu khá chính xác khi luyện tập hàng ngày. Nhưng nếu bạn bỏ một thời gian, khả năng này có thể sẽ suy giảm so với mức ban đầu. Nhưng nếu bạn từng luyện tập để trở thành một nhà vô địch phi tiêu thì lần sau bạn luyện tập chắc chắn sẽ dễ dàng hơn. Có thứ gì đó được "lưu lại" từ kinh nghiệm lần trước của bạn. Theo đó sự thay đổi có thể là thường trực.

Quá trình tiếp thu dựa trên kinh nghiệm

Quá trình tiếp thu tri thức chỉ diễn ra qua kinh nghiệm. Kinh nghiệm bao gồm: việc tiếp thu thông tin (đánh giá và chuyển đổi thông tin đó) và đưa ra những phản ứng tác động đến môi trường. Tri thức bao gồm sự phản ứng bị tác động bởi các bài học trong quá khứ. Hành vi học được không bao gồm những thay đổi diễn ra do sự phát triển cơ thể hay trí não,

cũng không bao gồm những thay đổi do bệnh tật hay tổn thương não bộ gây ra. Một số thay đổi kéo dài trong hành vi đòi hỏi những kinh nghiệm sau khi đã trưởng thành hoàn toàn. Ví dụ, hãy xem xét lịch trình khi nào thì một đứa trẻ sẵn sàng học bò, đứng, đi, chạy, và đi vệ sinh. Không có sự huấn luyện hay luyện tập nào lại đem lại những hành vi đó nếu đứa trẻ chưa phát triển đầy đủ. Các nhà tâm lý học đặc biệt quan tâm đến việc phát hiện ra lĩnh vực hành vi nào có thể được thay đổi thông qua kinh nghiệm và những sự thay đổi đó diễn ra như thế nào.

◆ CHỦ NGHĨA HÀNH VI VÀ PHÂN TÍCH HÀNH VI

Phần lớn quan điểm về sự tiếp thu tri thức của các nhà tâm lý học hiện đại đều bắt nguồn từ tác phẩm của John Watson (1878 - 1958). Watson sáng lập trường phái tâm lý được gọi là *thuyết hành vi*. Truyền thống của những người theo thuyết hành vi được thể hiện trong cuốn sách Watson xuất bản năm 1919 có tựa đề *Tâm lý học nhìn từ quan điểm của người theo thuyết hành vi*, đã chi phối ngành tâm lý học của Mỹ gần 50 năm. Watson quả quyết rằng việc phân tích nội tâm – những phản ánh về tình cảm, hình ảnh, và cảm giác bằng lời của con người – không phải là một phương pháp nghiên cứu hành vi có thể chấp nhận, bởi nó quá chủ quan. Làm sao các nhà khoa học có thể thẩm tra mức độ chính xác của những kinh nghiệm riêng tư như vậy? Nhưng một khi việc phân tích nội tâm bị loại bỏ, chủ thể nghiên cứu của tâm lý học sẽ là gì? Câu trả lời của Watson là *hành vi có thể quan sát*. Watson nói: "Tình trạng có ý thức, giống như hiện tượng mọi người vẫn gọi là chủ nghĩa tinh thần, không thể phân biệt một cách khách quan và vì lý do đó, không bao giờ có thể trở thành dữ liệu cho khoa học" (Watson, 1919, trang 1). Watson còn định nghĩa mục đích chính của tâm lý học là: "Sự tiên đoán và điều khiển hành vi" (Watson, 1913, trang 158)

B. F. Skinner (1904 – 1990) kế tục và phát triển sự nghiệp của Watson. Trong một thời gian dài, Skinner đưa ra quan điểm *thuyết hành vi cơ bản*. Skinner thừa nhận rằng quá trình tiến hóa tạo cho mỗi loài một kho hành vi. Ông lập luận, phổ biến nhất trong cuốn sách nổi tiếng có tựa đề *"Vượt khỏi sự tự do và số phận"* (xuất bản 1972), rằng tất cả các hành vi bên ngoài kho tàng đó có thể được hiểu là sản phẩm của những dạng tri thức đơn giản.

Skinner bắt đầu có được quan điểm này khi ông nghiên cứu đồ án tốt nghiệp trong lĩnh vực tâm lý học ở Đại học Harvard, sau khi đọc xong cuốn sách của Watson xuất bản năm 1924 có tựa đề *Thuyết hành vi*. Skinner theo đuổi những suy tư của Watson về trạng thái bên trong và các sự kiện tâm trí. Tuy nhiên, Skinner không tập trung nhiều vào tính hợp lý của chúng như đã tập trung nhiều vào vào dữ liệu của tính hợp lý được xem là *nguyên nhân của hành vi* (Skinner, 1990). Trong quan điểm của Skinner, các sự kiện tâm trí, ví dụ như suy nghĩ và tưởng tượng, không tạo ra hành vi. Thay vào đó, chúng là ví dụ của hành vi do các kích thích môi trường gây ra. Giả định, trong 24 giờ, chúng ta không cho một con chim bồ câu ăn, đặt nó vào một nơi nó có thể tìm thấy thức ăn bằng việc nhìn vào một chiếc đĩa, và thấy rằng nó nhanh chóng nhặt lấy thức ăn trong đĩa. Skinner quả quyết hành vi của con vật này có thể được giải thích đầy đủ bởi các sự kiện môi trường – sự tước đoạt và sử dụng thức ăn như là sự tăng cường. Cảm giác chủ quan về cái đói, vốn không thể quan sát hay cân đo trực tiếp, không phải là nguyên nhân của hành vi, mà là kết quả của sự tước đoạt. Nó chẳng bổ sung gì cho quan điểm cho rằng con chim này nhìn vào chiếc đĩa vì nó đói hay vì nó muốn lấy thức ăn. Để giải thích hành động của con chim, bạn không cần tìm hiểu điều gì

về trạng thái tâm lý bên trong của nó – mà chỉ cần tìm hiểu những nguyên tắc đơn giản trong việc nhận biết cho phép con chim thấy được sự liên kết giữa hành vi và kết quả đạt được. Đây là bản chất của trường phái hành vi của Skinner (trong cuốn *Delpratot & Midgley*, xuất bản 1992).

Trường phái hành vi của Skinner đóng vai trò như là nền tảng của việc **phân tích hành vi**, lĩnh vực tâm lý học tập trung vào việc phát hiện những yếu tố môi trường quyết định tri thức và hành vi (Grand & Evans, 1994). Nói chung, các nhà phân tích hành vi cố gắng phát hiện những quy luật phổ biến trong việc nhận biết, diễn ra trong tất cả các chủng loài động vật, bao gồm cả con người, dưới những tình huống so sánh. Nhìn chung, các nhà nghiên cứu này đều cho rằng, các quá trình tiếp nhận tri thức sơ khai được gìn giữ trong các chủng loài – có nghĩa là, trong tất cả các loài động vật, các quá trình này đều có thể được so sánh theo những đặc điểm cơ bản của chúng. Điều đó giải thích tại sao các cuộc nghiên cứu trên những động vật không phải là con người cần thiết cho sự phát triển trong lĩnh vực này. Các dạng thức phức tạp của quá trình nhận biết đại diện cho sự liên kết và phát sinh những quá trình đơn giản hơn và không phải là những hiện tượng khác biệt về mặt đặc tính. Trong các phần tiếp theo, chúng tôi sẽ mô tả dạng điều kiện cổ điển và dạng điều kiện có thể quan sát – hai dạng nhận biết đơn giản tạo điều kiện cho các hành vi khá phức tạp phát triển.

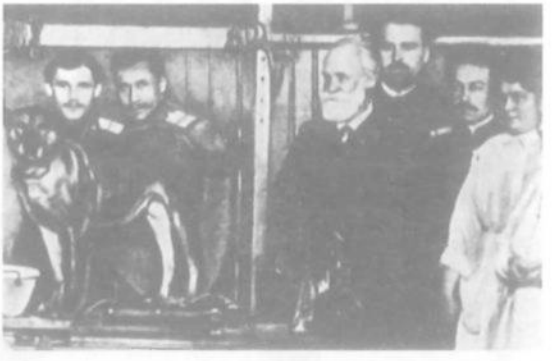
KIỂU ĐIỀU KIỆN CỔ ĐIỂN: NHẬN BIẾT NHỮNG DẤU HIỆU CÓ THỂ TIÊN ĐOÁN

Một lần nữa hãy tưởng tượng bạn đang xem phim kinh dị. Tại sao bạn lại đổ mồ hôi khi những tín hiệu nhạc nền của bộ phim như ám chỉ điều chẳng lành sắp xảy đến với nhân vật chính? Đôi khi cơ thể bạn học cách sản sinh ra một phản ứng sinh lý (tim đập mạnh) khi một sự kiện môi trường (nhạc rùng rợn chẳng hạn) được gắn với một sự kiện khác (những sự kiện rùng rợn có thể nhìn thấy). Người ta gọi kiểu nhận biết này là kiểu **điều kiện cổ điển**, dạng nhận biết cơ bản trong đó một sự kiện hay tác nhân kích thích tiên đoán sự xuất hiện của sự kiện hay tác nhân kích thích khác. Cơ chế này nhận biết được sự gắn kết mới giữa hai tác nhân kích thích – một tác nhân trước đây không gây ra phản ứng và một tác nhân tự nhiên gây ra phản ứng. Bạn sẽ thấy, khả năng bên trong cơ thể sẽ nhanh chóng gắn kết các cặp sự kiện trong môi trường có những ám chỉ hành vi sâu xa.

◆ QUAN SÁT ĐÁNG KINH NGẠC CỦA PAVLOV

Nghiên cứu nghiêm túc đầu tiên về kiểu điều kiện cổ điển là kết quả của sự ngẫu nhiên nổi tiếng nhất của ngành tâm lý học. Nhà tâm lý học người Nga Ivan Pavlov (1849 - 1936) không định tiến hành nghiên cứu về kiểu điều kiện cổ điển hay bất cứ hiện tượng tâm lý nào khác. Ông tình cờ phát hiện kiểu điều kiện cổ điển khi đang tiến hành nghiên cứu cơ chế tiêu hóa, lĩnh vực mà ông đã đoạt giải Nobel vào năm 1904.

Pavlov phát minh một công nghệ để nghiên cứu quá trình tiêu hóa ở loài chó bằng cách gắn

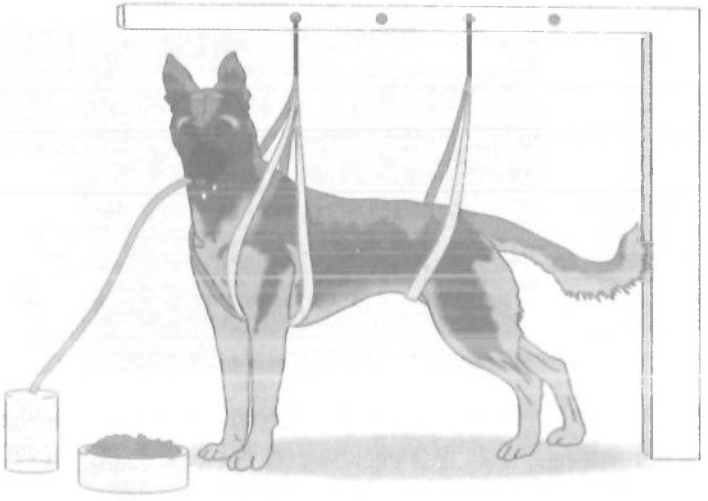


Nhà tâm lý học Ivan Pavlov (cùng nhóm nghiên cứu) đang quan sát kiểu điều kiện cổ điển trong khi tiến hành nghiên cứu về sự tiêu hóa.

những chiếc ống vào các tuyến và cơ quan tiêu hóa để chuyển sự bài tiết của cơ thể vào các hộp chứa bên ngoài cơ thể nhằm đo lường và phân tích sự bài tiết đó. Để sản sinh ra sự bài tiết này, những trợ lý của Pavlov đặt miếng thịt vào miệng con chó. Sau khi việc này được lặp lại nhiều lần, Pavlov quan sát thấy những con chó có một hành vi bất ngờ – chúng tiết nước bọt trước khi thịt được đưa vào miệng chúng. Chỉ cần nhìn thấy thức ăn là chúng sẽ tiết nước bọt, sau đó, chỉ cần nhìn thấy những người trợ lý, thậm chí chỉ cần nghe bước chân của họ là những con chó tiết nước bọt. Thực tế thì bất cứ hành động nào xảy ra trước khi cho chúng ăn đều có thể kích thích chúng tiết nước bọt. Khá ngẫu nhiên, Pavlov nhận thấy, sự nhận biết có thể là kết quả của hai tác nhân gắn liền.

Thật may mắn, Pavlov đã có những kỹ năng và trí tò mò khoa học để bắt đầu nghiên cứu nghiêm túc hiện tượng đáng ngạc nhiên này. Ông bỏ qua lời khuyên của nhà sinh lý học nổi tiếng thời bấy giờ là Charles Cherrington, rằng ông nên từ bỏ việc nghiên cứu ngớ ngẩn về chuyện bài tiết "huyền bí" đó. Thay vào đó, Pavlov lại từ bỏ công việc nghiên cứu của mình về hệ tiêu hóa và từ đó, ông đã làm thay đổi hẳn chiều hướng tâm lý học (Pavlov, 1928). Suốt phần đời còn lại, ông tiếp tục nghiên cứu các biến số ảnh hưởng đến hành vi được quy định theo lối cổ điển. Kiểu điều kiện cổ điển còn được gọi là *kiểu điều kiện Pavlov*, điều kiện chủ yếu; và những cống hiến của ông trong việc phát hiện các biến số ảnh hưởng đến điều đó.

Kinh nghiệm nghiên cứu lâu năm cho phép Pavlov theo đuổi một chiến lược đơn giản và tinh tế nhằm phát hiện những điều kiện cần thiết để các chú chó có thể tiết nước bọt. Như Hình 6.1 đã chỉ ra, những chú chó trong thí nghiệm của ông lần đầu tiên được giữ chặt trong một bộ khung. Tại các thời điểm người ta đưa ra tác nhân kích thích, chẳng hạn như một giọng nói, những con chó lại được cho thức ăn. Quan trọng là giọng nói ấy chẳng có ý nghĩa báo trước cho những con chó về thức ăn hay sự tiết nước bọt. Bạn có thể tưởng tượng, phản ứng đầu tiên của con chó là phản xạ được định hướng - con chó đó vểnh tai và quay đầu để xác định vị trí phát ra giọng nói đó. Tuy nhiên, khi tiến hành đưa thức ăn cùng lúc với âm thanh liên tục thì phản xạ có điều kiện dừng lại và con chó bắt đầu tiết nước bọt. Điều mà Pavlov quan sát được trong nghiên cứu trước đó không phải là ngẫu nhiên: Hiện tượng này có thể được tái tạo dưới những điều kiện có kiểm soát. Pavlov thể hiện tổng thể phản ứng này bằng việc sử dụng các tác nhân kích thích khác thường



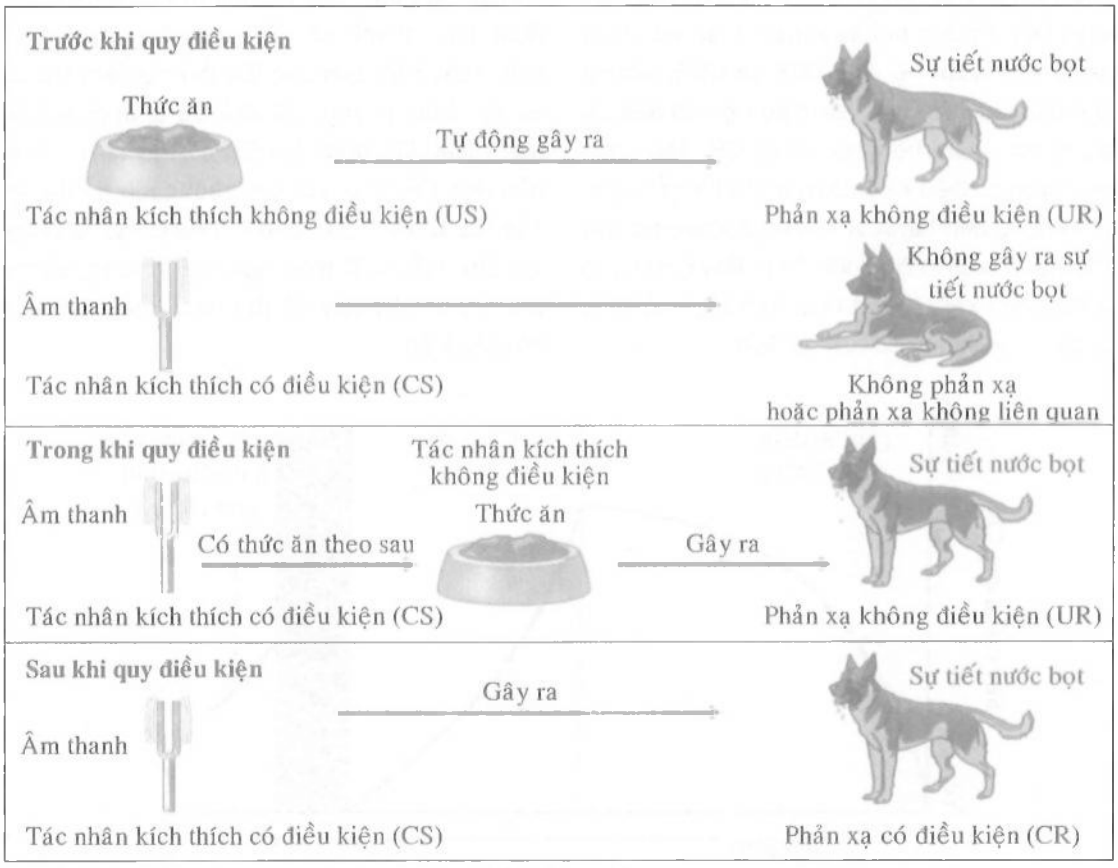
HÌNH 6.1 - Quá trình tiến hành thí nghiệm ban đầu của Pavlov

Trong các cuộc thử nghiệm ban đầu của mình, Pavlov sử dụng nhiều tác nhân kích thích, chẳng hạn như âm thanh, tiếng chuông, ánh sáng, máy nhịp... như những tác nhân trung gian. Người tiến hành thí nghiệm đưa ra một trong những tác nhân trung gian này và sau đó cho những chú chó thức ăn. Nước bọt của chó được giữ lại qua một cái ống.

không liên quan đến việc tiết nước bọt, chẳng hạn như ánh sáng và tiếng kêu tích tắc.

Những đặc điểm chính của tiến trình điều kiện cổ điển của Pavlov được minh họa trong Hình 6.2. Ở trung tâm của kiểu điều kiện cổ điển là những phản xạ phản chiếu. **Sự phản chiếu** là một phản ứng không được biết – ví dụ như sự tiết nước bọt, sự tập trung con ngươi, rung đầu gối, hay chớp mắt – thường bị các tác nhân kích thích cụ thể gây ra có liên quan đến mặt sinh học ở cơ chế này. Bất cứ tác nhân kích thích nào, chẳng hạn như thịt được sử dụng trong các thí nghiệm của Pavlov, tự nhiên gây ra hành vi phản xạ đều được gọi là **tác nhân kích thích không điều kiện (unconditioned stimulus – UCS)**, bởi việc nhận biết không phải là điều kiện cần thiết đối với tác nhân kích thích để điều khiển hành vi đó. Hành vi do tác nhân kích thích không điều kiện gây ra được gọi là **phản xạ không điều kiện (unconditioned response – UCR)**.

Trong một thực nghiệm điển hình về điều kiện, một tác nhân kích thích trung gian – ví dụ như âm thanh hay ánh sáng, thường không có ý nghĩa gì đối với UCS–UCR – được lặp lại liên tục cùng với các tác nhân kích thích không điều kiện để UCS diễn ra sau tác nhân trung gian. Tác nhân kích thích trung gian, ví dụ như âm



HÌNH 6.2 - Các đặc điểm cơ bản của điều kiện cổ điển

Trước khi có điều kiện, tác nhân kích thích không điều kiện (UCS) tự nhiên gây ra phản xạ không điều kiện (UCR). Tác nhân trung gian, chẳng hạn như âm thanh, chẳng có tác dụng gì. Trong khi đưa ra điều kiện, tác nhân trung gian được đưa ra cùng UCS. Cùng với UCS, tác nhân trung gian trở thành một tác nhân có điều kiện (CS) dẫn đến một phản xạ có điều kiện (CR), tương tự với UCR.

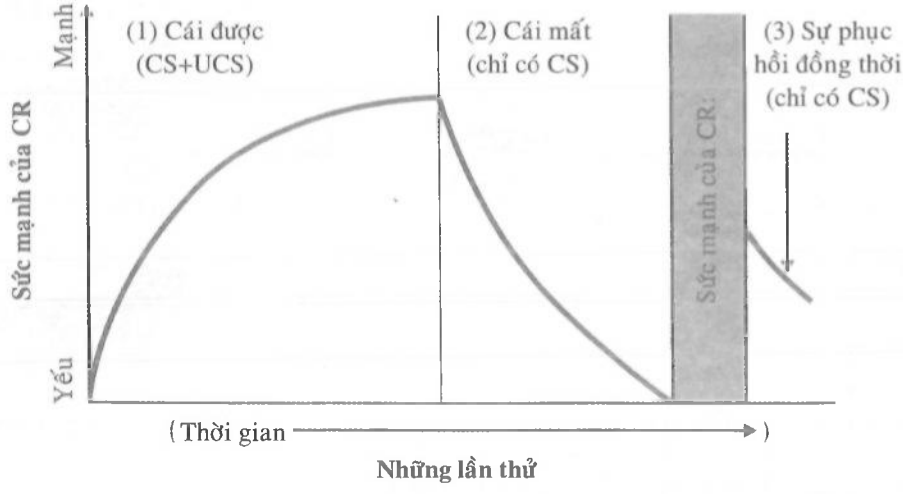
thanh trong thí nghiệm của Pavlov, được thực hiện cùng với tác nhân không điều kiện gọi là **tác nhân kích thích có điều kiện (conditioned stimulus – CS)**, bởi vì khả năng nó gây ra hành vi giống như UCR được quy định trong sự gắn kết với UCS. Sau nhiều lần thử nghiệm, CS sẽ sản sinh ra một phản xạ gọi là **phản xạ có điều kiện (conditioned response – CR)**. Thường thì phản xạ có điều kiện tương tự với phản xạ không điều kiện. Đối với những con chó của Pavlov thì cả hai phản xạ này đều là sự tiết nước bọt. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, CR không giống với UCR. Phản xạ có điều kiện là bất cứ phản xạ nào bị tác nhân kích thích có điều kiện gây ra, như một sản phẩm của việc nhận biết. Chúng ta hãy xem xét lại. Tự nhiên tạo ra mối quan hệ giữa UCS và UCR, nhưng việc tiếp nhận tri thức qua điều kiện cổ điển lại tạo ra mối quan hệ giữa CS và CR. Tác nhân kích thích có điều kiện có một số khả năng gây ảnh hưởng đến hành vi vốn bị giới hạn bởi tác nhân kích thích không điều kiện. Bây giờ chúng ta hãy xem xét chi tiết hơn ở những quá trình cơ bản của kiểu điều kiện cổ điển.

◆ CÁC QUY TRÌNH CỦA ĐIỀU KIỆN

Việc tính toán thời gian tương đối của UCS và CS ảnh hưởng đến thành công của điều kiện cổ điển như thế nào? Việc nhận biết này mong manh như thế nào? Những sự gắn kết chính xác đến đâu? Trong chương này, chúng ta sẽ xem lại các câu trả lời đối với những câu hỏi xuất phát từ hàng trăm cuộc nghiên cứu trên nhiều loài động vật.

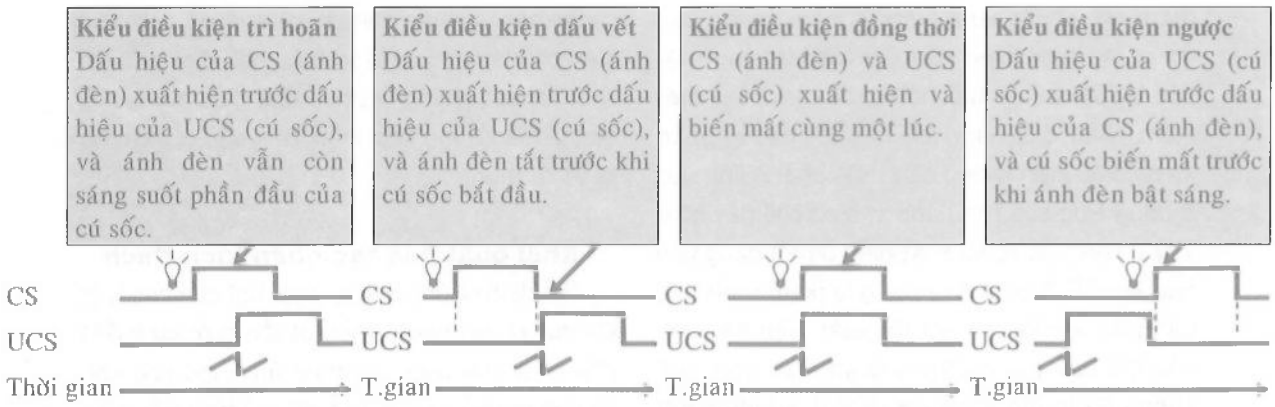
Cái được và cái mất

Hình 6.3 thể hiện một thí nghiệm giả thuyết về điều kiện cổ điển. Bảng đầu tiên thể hiện những **cái được**, qua đó quá trình CR đầu tiên được hình thành và dần dần tăng thêm tần suất xuất hiện qua các lần thử nghiệm lặp đi lặp lại. Nhìn chung, CS và UCS phải được kết hợp nhiều lần trước khi CS có thể chắc chắn dẫn đến CR. Việc kết hợp một cách hệ thống của CS và UCS dẫn đến CR được tạo ra cùng với tần suất xuất hiện ngày càng tăng, và có thể nói cơ chế này đã thu được một phản xạ có điều kiện.



HÌNH 6.3 - Cái được, cái mất và sự phục hồi tự phát ở điều kiện cổ điển

Trong suốt quá trình được (CS +UCS), sức mạnh của CR tăng lên nhanh chóng. Trong quá trình mất, sức mạnh của CR giảm xuống còn không. CR có thể tái xuất hiện sau một thời gian nghỉ ngơi ngắn, thậm chí khi UCS vẫn vắng mặt. Sự tái xuất hiện của CR được gọi là sự phục hồi tự phát.



HÌNH 6.4 - Bốn sự sắp xếp thời gian khác nhau của CS – UCS trong điều kiện cổ điển

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện bốn sự sắp xếp về mặt thời gian có thể xảy ra giữa CS và UCS. Việc đặt điều kiện nhìn chung đạt hiệu quả nhất ở mô hình điều kiện trì hoãn với thời gian ngưng nghỉ ngắn giữa các đợt tấn công của CS và UCS.

Trong điều kiện cổ điển, việc tính toán thời gian là rất cần thiết. CS và UCS phải được thực hiện liên tiếp để cơ chế này có thể cảm nhận như là có liên quan. (Chúng ta sẽ mô tả sự ngoại lệ đối với quy tắc này ở chương sau về vấn đề *sự học hỏi cảm giác không thích*). Các nhà nghiên cứu đã khảo sát bốn mẫu đương đại giữa hai tác nhân kích thích, như được thể hiện ở Hình 6.4 (Hearst, 1988). Kiểu điều kiện được sử dụng rộng rãi nhất được gọi là *kiểu điều kiện trì hoãn*, trong đó CS xuất hiện trước và tồn tại ít nhất cho đến khi UCS được sinh ra. Trong *kiểu điều kiện dấu vết*, CS bị ngắt quãng hay mất đi trước khi sinh ra UCS. Cơ chế này được cho là của CS, và sẽ biến mất khi UCS xuất hiện. Trong *kiểu điều kiện đồng thời*, cả CS và UCS đều được thực hiện cùng một lúc. Cuối cùng, trong trường hợp có *kiểu điều kiện ngược* thì CS sẽ thực hiện sau UCS.

Điều kiện thường có tác dụng nhất trong kiểu điều kiện bị trì hoãn, với sự ngắt quãng ngắn giữa những lần bắt đầu của CS và UCS. Tuy nhiên, thời gian ngắt quãng chính xác giữa CS và UCS sản sinh ra điều kiện tối ưu, lại phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm cả cường độ của CS và phản xạ có điều kiện. Chúng ta hãy tập trung vào phản xạ có điều kiện. Đối với phản xạ cơ bắp, ví dụ như chớp mắt, thời gian ngắt quãng ngắn ngủi vào khoảng 1 giây hay ngắn hơn, là tốt nhất. Tuy nhiên, đối với những phản xạ nội tạng, chẳng hạn như nhịp đập của tim, hay sự tiết nước bọt, thời gian nghỉ ngơi lâu hơn, vào khoảng từ 5 – 15 giây là tốt nhất. Nỗi sợ hãi có điều kiện thường đòi hỏi một khoảng thời gian nghỉ ngơi lâu hơn, nhiều giây hay thậm chí nhiều phút, để phát triển.

Việc huấn luyện thường có ít phương pháp tiến hành đồng thời và cũng rất ít phương pháp thực hiện lặp lại. Dấu hiệu của kiểu huấn luyện lặp lại có thể xuất hiện sau một vài lần kết hợp UCS và CS nhưng lại biến mất khi có sự huấn luyện mở rộng bởi vì các loài động vật biết được rằng CS được theo sau bởi một giai đoạn không có UCS. Trong hai trường hợp, việc đặt điều kiện là mong manh vì CS không thực sự đoán trước có sự bắt đầu của UCS. (Chúng ta sẽ quay trở lại tầm quan trọng của khả năng đoán trước, hay sự kiện ngẫu nhiên ở chương sau).

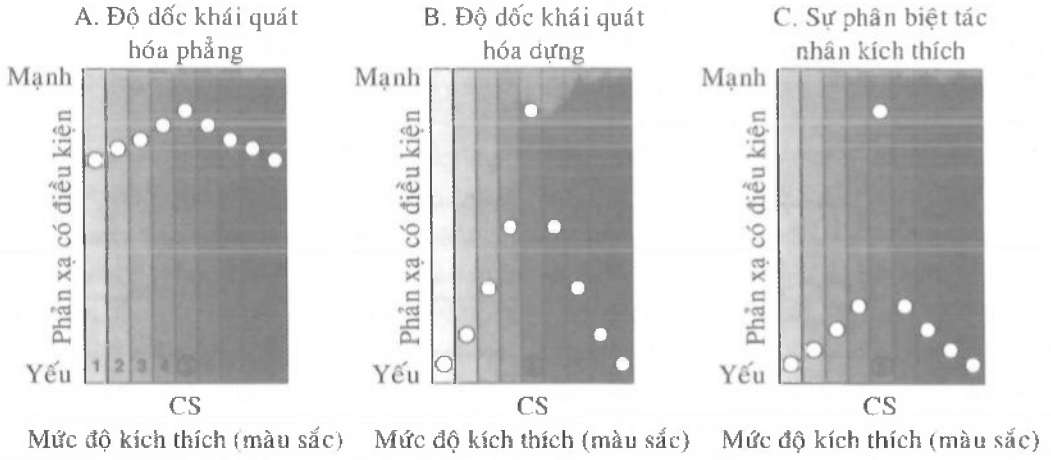
Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi CS (ví dụ như âm thanh) không còn đoán trước được UCS (thức ăn) nữa? Dưới những điều kiện đó, CR (sự tiết nước bọt) trở nên yếu hơn qua thời gian, và

thậm chí không xuất hiện. Khi CR không còn do có sự hiện diện của CS (và sự vắng mặt của UCS), thì có thể nói đó là quá trình **mất** (xem Hình 6.3, bảng 2). Khi đó, những phản xạ có điều kiện không cần thiết phải là lĩnh vực thường trực của kho hành vi ở cơ chế này nữa. Tuy nhiên, CR sẽ tái xuất hiện ở một dạng yếu hơn khi CS được đưa ra riêng lẻ (xem Hình 6.3, bảng 3). Pavlov coi sự tái xuất hiện bất ngờ của CR này sau một giai đoạn nghỉ ngơi, mà không để lộ thêm đối với UCS là **sự phục hồi tự phát**.

Khi sự cặp đôi ban đầu được làm mới lại sau quá trình biến mất, CR nhanh chóng mạnh mẽ hơn. Sự tái nhận biết nhanh chóng này là một ví dụ của sự tiết kiệm. Thời gian cần thiết để tái phản xạ đạt được ít hơn so với ban đầu. Do đó, một số kiểu điều kiện ban đầu phải được cơ quan này giữ lại, thậm chí sau khi ngưng thử nghiệm thì có vẻ như đã làm hạn chế CR. Nói cách khác, sự biến mất chỉ làm yếu đi cách thể hiện chứ không xóa đi tri thức ban đầu – đây là lý do tại sao chúng ta phân biệt giữa tri thức và sự thể hiện trong khái niệm ban đầu của chúng ta về tri thức.

Khái quát hóa tác nhân kích thích

Giả định chúng ta dạy cho một con chó biết khi đưa ra âm thanh với một tần suất cụ thể là dấu hiệu báo trước có thức ăn. Liệu con chó có đưa ra phản xạ cụ thể đối với tác nhân kích thích đó không? Nếu nghĩ về vấn đề này đôi chút, bạn sẽ không ngạc nhiên khi câu trả lời là không. Nói chung, một khi CR được quy điều kiện đối với một CS cụ thể thì các tác nhân kích thích tương tự cũng có thể dẫn đến phản xạ. Ví dụ, nếu điều kiện là một âm thanh có tần số cao thì một âm thanh có tần số thấp hơn cũng có thể dẫn đến phản xạ. Một đứa trẻ đã bị chó cắn thì khi nhìn thấy những con chó nhỏ hơn



HÌNH 6.5 – Những độ dốc của việc khái quát hóa tác nhân kích thích

Sau khi quy điều kiện cho tác nhân kích thích màu xanh trung bình, chủ thể phản xạ gần như mạnh bằng các tác nhân kích thích có những màu sắc tương tự, như độ dốc bằng phẳng của sự khái quát hóa trong bảng A đã chỉ ra. Khi chủ thể được đưa ra một loạt các tác nhân kích thích có màu sắc đa dạng hơn, phản xạ trở nên yếu hơn khi màu sắc càng trở nên khác biệt so với các tác nhân kích thích trong khi huấn luyện. Độ dốc khái quát trở nên rất cao, như bảng B đã chỉ ra. Người tiến hành thí nghiệm có thể thay đổi độ dốc khái quát được chỉ ra ở bảng A cho giống với độ dốc ở bảng C bằng việc huấn luyện cho chủ thể biết cách phân biệt. Trong trường hợp này, tác nhân kích thích có màu xanh trung bình sẽ liên tục được đưa ra cùng với UCS, nhưng các tác nhân kích thích có màu sắc khác thì không.

cũng thấy sợ. Việc mở rộng phản xạ tự động này đối với các tác nhân kích thích chưa bao giờ sánh đôi với UCS ban đầu được gọi là **sự khái quát hóa tác nhân kích thích**. Tác nhân kích thích mới càng giống với CS ban đầu thì phản xạ càng mạnh. Khi sức mạnh phản xạ được đo cho một loạt các tác nhân kích thích không giống nhau ngày càng tăng cùng với một kích thước cho sẵn, như **Hình 6.5** đã chỉ ra, thì xuất hiện *độ dốc khái quát*.

Sự tồn tại của những độ dốc khái quát sẽ gợi ý cho bạn cách mà kiểu điều kiện cổ điển đóng vai trò như chức năng trong kinh nghiệm hàng ngày. Bởi vì các tác nhân kích thích quan trọng hiếm khi xuất hiện chính xác cùng một dạng vào mọi lúc trong tự nhiên, nên sự khái quát hóa tác nhân kích thích xây dựng nên một nhân tố an toàn tương đồng bằng việc mở rộng phạm vi nhận biết bên ngoài kinh nghiệm cụ thể ban đầu. Với đặc điểm này, người ta có thể công nhận các sự kiện mới nhưng có thể so sánh là có cùng ý nghĩa, hay tầm quan trọng trong hành vi, mặc dù có xuất hiện sự khác biệt. Ví dụ, ngay cả khi một con thú ăn thịt tạo ra âm thanh khác lạ hay bị phát hiện từ một góc độ khác, con mồi của nó vẫn nhận ra và nhanh chóng đưa ra phản ứng.

Phân biệt tác nhân kích thích

Tuy nhiên, trong một số điều kiện, việc đưa ra một phản xạ đối với một phạm vi rất nhỏ các tác nhân kích thích là rất quan trọng. Ví dụ, một sinh vật không nên tự hủy hoại chính mình bằng cách lẩn tránh thường xuyên các loài động vật tương đối giống với các loài thú ăn thịt là kẻ thù của nó. **Phân biệt tác nhân kích thích** là quá trình mà qua đó một sinh vật học cách phản xạ khác nhau đối với các tác nhân kích thích khác biệt với CS về một số tiêu chí (ví dụ như sự khác biệt về màu sắc hay cường độ âm thanh). Sự phân biệt giữa cơ thể với các tác nhân kích thích (ví dụ như những âm thanh có cường độ 1000Hz, 1200Hz, và 1500Hz) được làm cho nhạy hơn bằng cách thử và điều chỉnh nhiều lần theo cách riêng biệt mà qua đó chỉ một trong số đó (chẳng hạn như âm thanh có cường độ 1200Hz) tiên đoán được UCS, trong khi những âm thanh khác liên tiếp được đưa ra lặp đi lặp lại mà không có khả năng trên. Ngay từ đầu khi đặt điều kiện, các tác nhân kích thích tương tự như CS sẽ dẫn đến một phản xạ tương tự, mặc dù không mạnh bằng. Khi quá trình nhận thức huấn luyện diễn ra, các phản xạ đối với những tác nhân kích thích không giống nhau sẽ yếu đi: cơ thể dần dần nhận biết được những dấu hiệu nào báo trước sự xuất hiện của UCS và những dấu hiệu nào không.

Để cơ thể có thể đưa ra những phản xạ chính xác trong môi trường, các quá trình khái quát hóa và phân biệt phải cân bằng nhau. Bạn không muốn là người lựa chọn quá cẩn thận – có thể bạn sẽ phải trả giá vì bỏ qua sự hiện diện của con mồi, và bạn cũng không muốn là người phản xạ quá nhanh vì ngại những điềm báo trước làm cho bạn sợ hãi. Kiểu đặt điều kiện cổ điển cung cấp một cơ chế cho phép sinh vật phản ứng vừa đủ đối với cấu trúc môi trường của chúng (Garcia, 1990).

◆ TẬP TRUNG VÀO CÁI ĐƯỢC

Ở chương này, chúng ta sẽ khảo sát kỹ hơn những điều kiện cần thiết để kiểu đặt điều kiện cổ điển có thể diễn ra. Chúng tôi đã mô tả quá trình được của các phản xạ có điều kiện cổ điển, nhưng vẫn chưa giải thích điều đó. Pavlov cho rằng điều kiện cổ điển là kết quả của sự sánh đôi giữa CS và UCS. Theo quan điểm của ông, nếu một phản xạ là có điều kiện thì CS và UCS phải diễn ra gần như cùng lúc, có nghĩa là diễn ra kế tiếp nhau về mặt thời gian. Bây giờ chúng ta sẽ thấy, những cuộc thí nghiệm đương đại đã thay đổi quan điểm của ông.

Lý thuyết của Pavlov chi phối điều kiện cổ điển cho đến giữa những năm 1960, khi Robert

Rescorla tiến hành một thí nghiệm rất đáng chú ý, trong đó ông sử dụng những con chó làm đối tượng thí nghiệm. Rescorla tiến hành một thí nghiệm mà trong đó các điều kiện tương phản bao gồm một âm thanh (CS) và một sự bất ngờ (UCS) diễn ra kế tiếp nhau, được Pavlov cho là đủ để tạo ra điều kiện cổ điển, điều này sẽ chống lại những điều kiện mà trong đó âm thanh phải chắc chắn báo trước sự xuất hiện của một điều bất ngờ.

ĐỊA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những vấn đề ngẫu nhiên

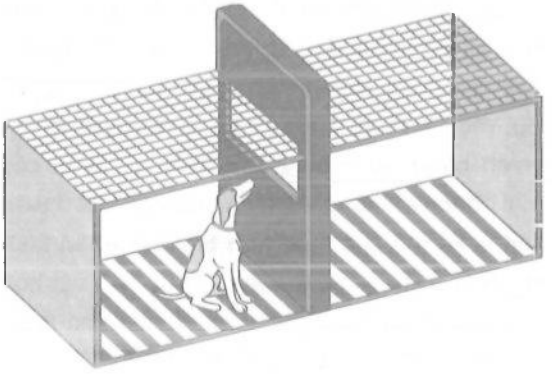
Ở thời kỳ đầu của cuộc thí nghiệm, Rescorla huấn luyện những con chó nhảy qua rào chắn từ một bên của chiếc hộp con thoi sang bên kia để tránh bị điện giật từ dưới sàn chiếc hộp (xem Hình 6.6). Nếu những con chó không nhảy, chúng sẽ bị điện giật và ngược lại. Rescorla sử dụng tần suất nhảy qua rào chắn của những con chó làm thước đo đo nỗi sợ hãi có điều kiện.

Khi những con chó nhảy qua rào chắn một cách đều đặn, Rescorla chia những chủ thể ấy làm hai nhóm và thực hiện một quá trình huấn luyện khác. Đối với nhóm ngẫu nhiên, UCS (điện giật) được đưa ra ngẫu nhiên và độc lập với CS (âm thanh) (xem Hình 6.7). Mặc dù CS và UCS thường diễn ra ngay gần nhau – thật tình cờ là chúng diễn ra kế tiếp nhau về mặt thời gian – UCS gần như lúc nào cũng xuất hiện mà không có CS. Do đó, CS không hề có khả năng tiên đoán. Tuy nhiên, đối với nhóm còn lại, UCS luôn theo sau CS. Do đó, đối với nhóm này, việc nghe thấy âm thanh là một dấu hiệu tin cậy báo trước sắp có điện giật.

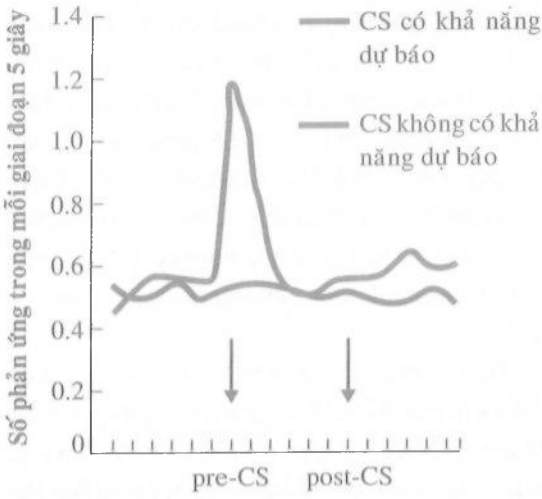
Khi việc huấn luyện kết thúc, những con chó được đặt vào chiếc hộp, nhưng lần này là những chiếc hộp có rãnh xoắn. Ở quá trình huấn luyện lần 2, Rescorla ít khi đưa ra âm thanh báo hiệu điện giật. Điều gì sẽ xảy ra? Hình 6.8 chỉ ra rằng, khi có âm thanh thì những con chó đã làm quen với mối quan hệ có thể đoán trước của CS và UCS nhảy thường xuyên hơn những con chó vốn chỉ biết đến mối quan hệ gắn kết của CS và UCS. Sự kiện ngẫu nhiên là cực kỳ quan trọng như là các tín hiệu chính xác nhằm báo trước cho những con chó về khả năng bị điện giật.

Do đó, ngoài việc CS được tiến hành liền kề với UCS còn phải đoán trước một cách chắc chắn sự xuất hiện của UCS để điều kiện ưu tiên có thể xảy ra (Rescorla, 1988). Kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa to lớn. Cuối cùng, trong những tình huống tự nhiên, nơi mà việc nhận biết giúp cho các sinh vật có khả năng thích nghi với những thay đổi của môi trường, các tác nhân kích thích xuất hiện theo từng nhóm nhưng không rõ ràng, từng nhóm đơn lẻ như khi chúng được thực hiện ở phòng thí nghiệm.

Yêu cầu cuối cùng để một tác nhân kích thích đóng vai trò là cơ sở cho điều kiện cổ điển là: nó phải có tính thông báo trong môi trường. Hãy xem xét một tình huống thử nghiệm, trong đó những con chuột biết được âm thanh báo trước điện giật như thế nào. Bây giờ, ánh sáng được thêm vào tình huống để cả ánh sáng và âm thanh đều báo trước điện giật. Tuy nhiên, khi chỉ có ánh sáng được đưa ra, những con chuột không biết được ánh sáng báo trước điện giật (Kamin 1969). Đối với những con chuột này, kiểu điều kiện trước đối với âm thanh trong phần đầu của thí nghiệm đã ngăn chặn kiểu điều kiện tiếp theo là có thể ánh sáng sẽ xuất hiện. Theo cái nhìn của những con chuột thì ánh sáng rất có



Hình 6.6 - Một chiếc hộp con thoi
Rescorla sử dụng tần suất con chó nhảy qua rào chắn như một thước đo đo nỗi sợ hãi có điều kiện.



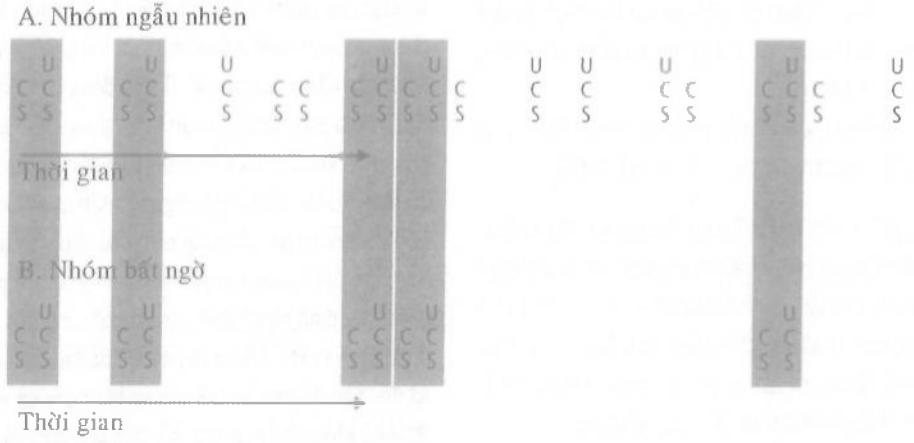
HÌNH 6.8 - Vai trò của tính ngẫu nhiên trong kiểu điều kiện cổ điển

Rescorla cho thấy những con chó được huấn luyện trong mối quan hệ phụ thuộc CS–UCS đã nhảy nhiều hơn (do đó, bị sợ hãi nhiều hơn) so với những con chó được huấn luyện trong mối quan hệ nối tiếp nhưng không phụ thuộc giữa CS và UCS. Mũi tên chỉ ra sự xuất hiện và biến mất của âm thanh CS.

thể không tồn tại; nó không cung cấp thêm thông tin nào ngoài những thông tin mà âm thanh đưa ra.

Yêu cầu về tính thông báo giải thích tại sao việc đặt điều kiện xảy ra nhanh nhất khi CS nổi trội hẳn lên trong số các tác nhân kích thích có thể xuất hiện trong môi trường. Nếu một tác nhân được nhận thấy rõ ràng hơn thì nó càng mạnh mẽ và tương phản với các tác nhân kích thích khác. Nếu muốn tạo ra một điều kiện tốt, bạn nên đưa ra một tác nhân mạnh mẽ, khác thường trong một tình huống khác lạ, hoặc một tác nhân quen thuộc, mạnh mẽ trong một tình huống bất thường.

Bạn có thể thấy, kiểu điều kiện cổ điển phức tạp hơn so với lúc đầu Pavlov nhận thấy. Một tác nhân trung gian sẽ trở thành một CS hiệu quả chỉ khi nó vừa ngẫu nhiên, vừa chứa đựng nhiều thông tin. Nhưng bây giờ bạn hãy hướng sự chú ý sang điều khác. Chúng tôi muốn chỉ ra những tình huống thực tiễn mà trong đó kiểu điều kiện cổ điển đóng một vai trò nhất định.



HÌNH 6.7 - Quá trình Rescorla thể hiện tầm quan trọng của tính ngẫu nhiên

Đối với nhóm ngẫu nhiên, âm thanh kéo dài trong 5 giây (CS) và cú giật điện trong 5 giây (UCS) bị ngắt quãng trong giai đoạn tiến hành thí nghiệm. Đối với nhóm còn lại, những con chó chỉ nghe thấy âm thanh và chịu những cú điện giật xảy ra trong mối quan hệ đoán trước (CS xuất hiện trước UCS 30 giây hay ít hơn). Chỉ có những con chó ở nhóm sau mới biết cách gắn kết các CS với UCS.

◆ CÁC ỨNG DỤNG VỀ ĐIỀU KIỆN CỔ ĐIỂN

Kiến thức về điều kiện cổ điển có thể giúp bạn hiểu các hành vi quan trọng hàng ngày. Ở chương này, chúng tôi sẽ giúp bạn nhận ra một số trường hợp thực tế về các trạng thái tình cảm và những điều ưa thích như là kết quả của dạng kiến thức này. Chúng tôi cũng phát hiện ra vai trò mà kiểu điều kiện cổ điển thể hiện trong việc giải thích hiện tượng nghiện ma túy.

Các trạng thái tình cảm và những điều yêu thích

Trước đây, chúng tôi đã yêu cầu các bạn nghĩ về cảm xúc của mình khi xem một bộ phim kinh dị. Trong trường hợp đó, bạn (một cách vô thức) nhận biết được mối liên hệ giữa âm nhạc rùng rợn (CS) và các tình huống cụ thể sẽ xảy ra (đó chính là những UCS trong phim kinh dị tạo ra phản xạ sợ hãi). Nếu để ý đến những sự kiện trong cuộc sống thực tế của mình, bạn sẽ phát hiện ra rằng có nhiều trường hợp bạn không thể giải thích tại sao lại có một phản ứng tình cảm mạnh mẽ đến như vậy hay tại sao bạn lại yêu thích một thứ gì đó mạnh mẽ đến như vậy. Bạn có thể quay lại biện pháp này và tự hỏi đây có phải là sản phẩm của điều kiện cổ điển không?

Hãy xem xét các tình huống sau (Rozin & Fallon 1987; Rozin và các cộng sự,1986):

- Bạn nghĩ mình có thể sẵn sàng ăn chiếc kẹo được làm theo hình một cục phân chó không?
- Bạn nghĩ mình có thể sẵn sàng uống dung dịch nước đường khi biết trước rằng thứ nước đó được chiết xuất từ một chiếc bình bị dán nhầm nhãn là có độc không?
- Bạn nghĩ mình có thể sẵn sàng uống nước táo trong đó người ta đã thả vào một con gián tiệt trùng không?

Nếu các tình huống này khiến bạn từ chối thì bạn không phải là người duy nhất nói như vậy. Kiểu phản xạ có điều kiện cổ điển được tạo ra khi mọi người nói "Thứ này ghê lắm" hay "Thứ này nguy hiểm lắm" mặc dù họ biết rằng tác nhân kích thích đó (chiếc kẹo, nước đường, nước táo) chẳng gây hại. Bởi vì các phản xạ có điều kiện theo kiểu cổ điển không được xây dựng trong suy nghĩ có ý thức, nên chúng ta khó loại trừ chúng trong lập luận có ý thức.

Một trong những sản phẩm thực tiễn của điều kiện cổ điển được nghiên cứu rộng rãi nhất là kiểu quy định nỗi sợ hãi. Khi mới đưa ra chủ nghĩa hành vi, John Watson và cộng sự Rosalie Rayner đã tìm cách chứng minh rằng, chúng ta có thể coi nhiều phản xạ sợ hãi như là sự cặp đôi của một tác nhân kích thích trung gian với một thứ gì đó kích thích nỗi sợ hãi một cách tự nhiên. Để kiểm tra ý kiến của mình, họ đã tiến hành thí nghiệm với một em bé sơ sinh có tên Little Albert.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Little Albert cảm nhận được nỗi sợ

Watson và Rayner (1920) đã huấn luyện cho Albert sợ một con chuột trắng mà cậu vốn ưa thích, bằng việc cho con chuột xuất hiện đồng thời với UCS là một tiếng động lớn đằng sau cậu bé. Tiếng động này được tạo ra bằng cách gõ chiếc búa vào một thanh sắt lớn. Phản xạ giật mình vô điều kiện và trạng thái đối với âm thanh lớn đã hình thành nền tảng trong việc Albert học cách phản ứng với nỗi sợ hãi khi xuất hiện chú chuột trắng. Nỗi sợ hãi của cậu bé càng tăng thêm qua bảy lần thử điều kiện. Việc quy định trạng thái, sau đó mở rộng đến việc quy định hành vi khi Albert tìm cách trốn khỏi tác nhân ghê sợ đó. Sau đó cậu bé trở nên sợ hãi ngay cả những vật thể nhỏ khác như một con thỏ, một con chó, và thậm chí một chiếc mặt nạ ông già Tuyết! (mẹ của cậu bé vốn là một vú nuôi ở chính bệnh viện tiến hành thí nghiệm, đã bế cậu đi trước khi các nhà nghiên cứu có thể trút bỏ nỗi sợ hãi có điều kiện cho cậu, vì vậy chúng tôi không biết điều gì đã xảy đến với Little Albert (Harris, 1979).

Giờ thì chúng ta đã biết, nỗi sợ hãi có điều kiện khó mà mất đi. Một sự kiện khó chịu đơn thuần cũng có thể khiến bạn phản ứng với những phản ứng về mặt thể chất, tình cảm và dựa trên hiểu biết – có lẽ là suốt đời. Ví dụ, một trong những người bạn của chúng tôi đã bị tai nạn xe hơi trong một cơn mưa giông. Bây giờ, cứ mỗi lần trời sắp đổ mưa khi đang lái xe, anh lại hốt hoảng, có những lúc hoảng sợ đến nỗi anh phải dừng xe lại bên đường và chờ cho hết mưa mới đi tiếp. Có lần, người đàn ông này đã phải bò ra ghế sau, nằm úp mặt xuống sàn xe mãi cho đến khi ngớt mưa. Ở chương 15, chúng ta sẽ thấy các nhà trị liệu đã nghĩ ra các phương pháp trị liệu cho những nỗi sợ hãi để chống lại những tác động của kiểu điều kiện cổ điển.

Chúng tôi không muốn các bạn có ấn tượng là chỉ có những phản xạ phủ nhận mới có điều kiện theo kiểu cổ điển. Thực tế, chúng tôi cho rằng, các bạn có thể diễn tả các phản xạ hạnh phúc hay vui mừng như những ví dụ của điều kiện cổ điển. Chắc chắn những người làm việc trong ngành công nghiệp quảng cáo hy vọng rằng điều kiện cổ điển sẽ đóng vai trò như một động lực tích cực. Ví dụ, họ nỗ lực để tạo ra những mối liên hệ trong đầu các bạn đến sản phẩm của họ với niềm đam mê. Họ hy vọng những nhân tố trong các đoạn phim quảng cáo của mình, chẳng hạn như những cô gái đẹp hay những tình huống gợi dục, sẽ đóng vai trò như UCS để mang lại UCR – cảm giác hứng tình. Sau đó họ hy vọng chính sản phẩm của mình sẽ là CS, để các cảm giác hứng tình gắn liền với nó. Để lấy thêm ví dụ về điều kiện cổ điển ở những trạng thái tình cảm tích cực, các bạn nên quan sát cuộc sống của mình để thấy những lúc mình dạt dào cảm giác vui sướng, chẳng hạn như khi bạn quay trở lại một nơi quen thuộc.

Học cách trở thành một người nghiện ma túy

Hãy xem xét cảnh tượng này. Thi thể của một người đàn ông nằm sóng soài trên một con phố, một chiếc kim tiêm vẫn còn thuốc dính trên cánh tay anh ta. Nguyên nhân cái chết? Nhà điều tra gọi đó là hiện tượng chích ma tuý quá liều, nhưng thường ngày người đàn ông còn chích nhiều hơn. Kiểu tai nạn này làm đau đầu các nhà điều tra. Làm thế nào mà một người nghiện ma túy có sức chịu đựng một liều cao lại có thể chết trong khi anh ta vẫn chưa sử dụng hết liều?

Vài năm trước đây, Pavlov (1927) và sau này, cộng sự của ông là Bykov (1957) đã chỉ ra khi một người biết cách sử dụng ma tuý theo dược lý thì sức chịu đựng có thể tăng lên. Nhà nghiên cứu đương đại Shepard Siegel đã phát triển những ý kiến này. Siegel cho rằng: khung cảnh nơi sử dụng ma túy đóng vai trò như một tác nhân có điều kiện để tạo trạng thái cho cơ thể học cách tự vệ bằng cách tránh những phản ứng thông thường của ma tuý. Khi con người sử dụng ma tuý, ma tuý (đóng vai trò là UCS) gây ra những phản xạ sinh lý khiến cơ thể phản ứng với các biện pháp phòng ngừa nhằm thiết lập sự điều hòa (xem Chương 3). Các biện pháp phòng ngừa của cơ thể đối với ma túy là phản xạ không điều kiện (UCR). Qua thời gian, phản xạ bù đắp này cũng trở thành phản xạ có điều kiện. Điều đó có nghĩa rằng, trong những bối cảnh thường gắn liền với việc sử dụng ma túy (CS), cơ thể đã tự chuẩn bị về mặt sinh lý để đối phó với những ảnh hưởng được biết trước của ma túy. Sức chịu đựng tăng thêm bởi vì trong bối cảnh đó, con người phải tiêu thụ một lượng ma túy vượt qua phản xạ bù đắp trước khi bắt đầu có bất kỳ tác dụng "tích cực" nào. Dần dần, cơ thể cần liều lượng lớn hơn bởi vì phản xạ bù đắp có điều kiện cứ lớn mạnh dần.

Siegel thử nghiệm các giả thuyết này trong

phòng thí nghiệm bằng việc tạo ra sức chịu đựng đối với ma túy ở những con chuột thí nghiệm.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những khía cạnh có điều kiện thuộc sức chịu đựng ma túy

Trong một nghiên cứu, Siegel và các cộng sự của mình đã quy điều kiện theo kiểu cổ điển để những con chuột chờ được chích ma túy (UCS) trong một bối cảnh (CS1) và lại chờ chích dung dịch đường ở một bối cảnh khác (CS2) (Siegel và các cộng sự 1982). Ở phần đầu của đợt huấn luyện, tất cả những con chuột đều phát triển sức chịu đựng ma túy. Vào ngày kiểm tra, tất cả chúng được chích một liều lượng ma túy lớn gần bằng hai lần liều mỗi ngày. Một nửa trong số chúng được chích ở bối cảnh nơi ma túy được cung cấp. Nửa còn lại được chích ở nơi cung cấp dung dịch đường trong suốt quá trình quy điều kiện. Kết quả là số chuột chết trong bối cảnh có dung dịch đường nhiều gấp hai lần so với số chuột chết ở khung cảnh thường chích ma túy – là 64% so với 32%.

Có lẽ, những con chuột được chích ma túy trong khung cảnh bình thường đã lường trước được tình huống nguy hiểm tiềm tàng này hơn, bởi vì bối cảnh (CS1) mang lại một phản xạ sinh lý học (CR) chống lại những phản ứng thường thấy của ma tuý (Poulos & Cappell, 1991).

Để chứng minh liệu một quá trình tương tự có diễn ra ở người không, Siegel và một cộng sự đã phỏng vấn những người nghiện ma túy suýt chết vì sử dụng quá liều. Bảy trong mười trường hợp cảm thấy bị sốc khi chích ma tuý ở những nơi lạ (Siegel, 1984). Mặc dù cuộc thử nghiệm tự nhiên này không cung cấp các dữ liệu có tính kết luận nhưng nó cũng cho thấy một liều lượng mà người nghiện đã quen sử dụng trong khung cảnh quen thuộc có thể trở thành quá liều trong một khung cảnh xa lạ. Phân tích này cho phép chúng ta lập luận rằng: gã nghiện mà chúng ta nhắc đến ở đầu chương này đã chết do chưa bao giờ chích thuốc ở con hẻm đó.

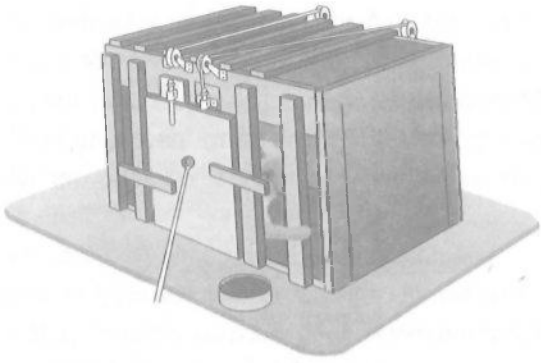
Mặc dù chúng ta đề cập đến nghiên cứu liên quan đến ma túy, nhưng điều kiện cổ điển vẫn là nhân tố quan trọng cho việc đề kháng các loại ma tuý khác nhau (Goodison & Siegel, 1995; Poulos & Cappell, 1991; Siegel, 1999). Do đó, các nguyên tắc tương tự mà Pavlov đã quan sát đối với những con chó, tiếng chuông, và sự tiết nước bọt cũng giúp chúng ta giải thích một số cơ chế nghiện ma túy ở con người.

KIỂU ĐIỀU KIỆN CÓ THỂ QUAN SÁT: TÌM HIỂU VỀ NHỮNG KẾT QUẢ

Chúng ta hãy quay trở lại rạp chiếu phim. Bây giờ thì bộ phim kinh dị đã kết thúc, và bạn rời khỏi ghế ngồi. Người bạn cùng đi xem phim hỏi bạn có mong đợi xem tiếp phần sau không. Bạn trả lời rằng: "Tôi thấy mình không nên xem phim kinh dị nữa". Có thể bạn đúng, nhưng bạn đã nhận biết được điều gì ở đây? Một lần nữa, câu trả lời của chúng ta quay trở lại đầu thế kỷ 20.

◆ QUY LUẬT ẢNH HƯỞNG

Gần thời điểm Pavlov sử dụng điều kiện cổ điển để khiến những con chó tiết nước bọt khi nghe âm thanh tiếng chuông, Edward L. Thorndike (1898) cũng quan sát những con mèo cố tìm cách thoát khỏi những chiếc hộp nhiều ngăn (xem Hình 6.9). Thorndike ghi lại quan sát và kết luận của mình về kiểu nhận biết mà ông cho là đang diễn ra trong những chủ thể. Ban đầu, những con mèo chỉ chống lại việc bị giam hãm, nhưng khi hành động "đẩy" cho phép chúng mở được cửa thì "tất cả sức đẩy vô tác dụng khác bị dẹp đi, nhường chỗ cho những cú đẩy cụ thể dẫn đến hành động thành công" (Thorndike, 1898, trang 13).



HÌNH 6.9 - Chiếc hộp của Thorndike
Để thoát khỏi chiếc hộp và lấy được thức ăn, con mèo phải có một cơ chế vận động để giải phóng trọng lượng và kéo chiếc cửa ra.

Những con mèo của Thorndike nhận biết được những gì? Theo phân tích của Thorndike, việc nhận biết là một sự gắn kết giữa các tác nhân kích thích trong tình huống và phản xạ do một loài vật học cách tạo ra – một *sự kết hợp giữa tác nhân kích thích và phản xạ (S – R).* Do đó, những con mèo đã học cách sản sinh một phản xạ thích hợp (chẳng hạn như cào vào một cái núm hay cái nút nào đấy) trong hoàn cảnh kích thích như thế này sẽ dẫn đến một kết quả như mong muốn (sự tự do nhất thời). Hãy nhớ rằng việc nhận biết những mối quan hệ S – R diễn ra dần dần và tự động theo kiểu cơ chế bởi vì loài vật này đã nếm trải hậu quả của những hành động *thử và thất bại* mù quáng của chúng. Dần dần, những hành vi có kết quả hài lòng tăng lên về tần suất; thực tế thì chúng đã trở thành phản xạ thống trị khi loài vật này bị bỏ vào chiếc hộp. Thorndike coi mối quan hệ giữa hành vi và hệ quả này là **quy luật ảnh hưởng**: Phản xạ có những kết quả thỏa mãn xảy ra nhiều hơn và phản xạ không có những kết quả thỏa mãn xảy ra ít hơn.

◆ PHÂN TÍCH THỬ NGHIỆM HÀNH VI

B. F. Skinner tin theo quan điểm của Thorndike cho rằng hệ quả môi trường có ảnh hưởng mạnh mẽ lên hành vi. Skinner đưa ra một chương trình nghiên cứu nhằm mục đích phát hiện những cách mà điều kiện môi trường khác nhau ảnh hưởng tới khả năng phản xạ cho sẵn có thể xảy ra, bằng các điều kiện kích thích khác nhau theo hệ thống:

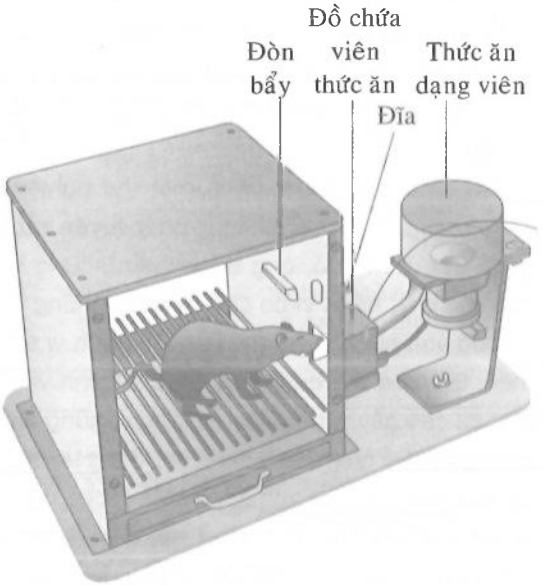
> *Luận cứ tự nhiên trong khoa học nghiên cứu hành vi là khả năng của một hành vi cho sẵn sẽ xảy ra tại một thời điểm cụ thể. Phân tích thử nghiệm sẽ đương đầu với khả năng đó về tần suất hay nhịp độ phản xạ... Nhiệm vụ của phân tích thử nghiệm là phải phát hiện tất cả những khả năng khác nhau để xem khả năng phản xạ nào sẽ đóng vai trò chức năng. (Skinner, 1966. trang 213 – 214)*

Phân tích của Skinner mang tính thử nghiệm hơn tính giả thuyết – các giả thuyết gia đều bị chi phối bởi nguồn gốc và các tiên đoán về hành vi từ những giả thuyết của họ, nhưng những người theo chủ nghĩa kinh nghiệm như Skinner lại tán thành cách tiếp cận ngược lại. Họ bắt đầu thu thập và đánh giá dữ liệu trong cuộc thí nghiệm và không bị giả thuyết nào chi phối.

Để phân tích hành vi về mặt thử nghiệm, Skinner phát triển các phương pháp **luyện cách quan sát**, trong đó, ông điều khiển những hệ quả của một hành vi cơ chế để xem những hệ quả đó ảnh hưởng như thế nào lên hành vi tiếp theo. **Điều có thể quan sát được** là hành vi do một cơ chế gây ra và phân loại theo những ảnh hưởng có thể quan sát khi nó tác động lên môi trường. Về mặt ngữ nghĩa, *có hiệu lực* có nghĩa là *ảnh hưởng đến môi trường*, hay diễn ra trong môi trường (Skinner, 1938). Có hiệu lực không phải do các tác nhân kích thích cụ thể gây ra, như các hành vi có điều kiện theo kiểu cổ điển. Chim bồ câu mổ mồi, những con chuột đi tìm thức ăn, những đứa trẻ khóc, một số người làm điệu bộ khi nói chuyện, và những người khác lại

nói lắp. Khả năng các hành vi này diễn ra trong tương lai có thể được tăng lên hay giảm đi bằng việc điều khiển ảnh hưởng mà chúng tác động lên môi trường. Ví dụ, nếu một hành động của đứa trẻ thể hiện mong muốn được cha mẹ gần gũi, thì đứa trẻ sẽ làm như vậy nhiều hơn trong tương lai. Khi đó, kiểu điều kiện có hiệu lực sẽ giảm bớt khả năng xảy ra các kiểu hành vi có hiệu lực khác nhau như là chức năng của những hệ quả môi trường mà chúng sản sinh.

Để tiến hành phân tích thử nghiệm, Skinner phát minh ra một dụng cụ cho phép ông điều khiển những hệ quả của hành vi, ông gọi nó là *buồng quan sát*. Hình 6.10 cho chúng ta thấy cách hoạt động của buồng quan sát. Sau khi người tiến hành thí nghiệm đưa ra một hành vi thích hợp, con chuột sẽ dúi mõm vào đòn bẩy và chiếc máy sẽ nhả ra một viên thức ăn. Thiết bị này cho phép các nhà thí nghiệm nghiên cứu những biến số cho phép những con chuột nhận biết – hay không nhận biết - những hành vi xác định. Ví dụ, cỗ máy chỉ nhả ra viên thức ăn sau khi con chuột đã quay cái vòng tròn trong khoang, nó sẽ nhanh chóng biết cách (thông qua một quá trình định dạng mà chúng ta sẽ xem xét ở phần sau) xoay chiếc vòng tròn đó trước khi ấn cái đòn bẩy.



HÌNH 6.10 - Khoang hiệu lực

Trong cỗ máy được thiết kế đặc biệt này, là điển hình của những biện pháp áp dụng đối với chuột, ấn một cái lên đòn bẩy cũng có thể nhả ra một viên thức ăn.

Trong nhiều thí nghiệm có hiệu lực, nếu đối tượng là một con vật, thì nó sẽ đưa ra hành vi cụ thể trong một khoảng thời gian là bao nhiêu lần. Các nhà nghiên cứu ghi lại mẫu và tổng số hành vi được tạo ra trong suốt quá trình tiến hành thí nghiệm. Hệ phương pháp này cho phép Skinner nghiên cứu ảnh hưởng của mọi khả năng tăng cường đối với hành vi của động vật.

◆ NHỮNG KHẢ NĂNG TĂNG CƯỜNG

Khả năng tăng cường là mối quan hệ thống nhất giữa một phản xạ và những thay đổi trong môi trường mà nó sản sinh. Ví dụ, bạn hãy hình dung một thí nghiệm, sau khi chim bồ câu mổ vào một chiếc đĩa (phản xạ), người ta thường đưa ra ngũ cốc (thay đổi tương quan trong môi trường). Quan hệ nhất quán này, hay còn gọi là khả năng tăng cường, thường kèm theo sự gia tăng về tốc độ mổ. Để có được nhiều ngũ cốc thì *chỉ* tăng thêm khả năng mổ, điều đó phải phụ thuộc vào phản xạ mổ – động tác mổ ngũ cốc phải diễn ra thường xuyên sau phản xạ đó chứ không sau những phản xạ khác, chẳng hạn như quay đầu hay cúi đầu. Dựa vào nghiên cứu của Skinner, các nhà phân tích hành vi hiện đại tìm cách tìm hiểu hành vi theo khía cạnh của các khả năng tăng cường. Chúng ta hãy nghiên cứu kỹ hơn những gì được phát hiện trong các khả năng này.

Những nhân tố tăng cường tích cực và tiêu cực

Giả định bây giờ bạn có ý tưởng muốn chú chuột quay chiếc vòng tròn trong lồng. Để tăng thêm khả năng quay chiếc vòng đó, bạn muốn sử dụng một nhân tố tăng cường. **Nhân tố tăng**

cường là bất cứ tác nhân kích thích nào - khi phụ thuộc vào hành vi – làm tăng thêm khả năng xuất hiện hành vi đó qua thời gian. *Sự tăng cường* là việc đưa ra nhân tố tăng cường theo sau phản xạ.

Các nhân tố tăng cường luôn được định nghĩa về mặt kinh nghiệm – những ảnh hưởng của chúng tác động làm thay đổi khả năng xuất hiện một phản xạ. Có ba loại tác nhân kích thích: tác nhân bình thường; tác nhân mong muốn; và tác nhân không thích (do đó bạn tìm cách tránh chúng). Rõ ràng thành phần cấu tạo của những kiểu tác nhân này đối với mỗi người không giống nhau: Cái gì được thèm muốn hay bị ghét bỏ còn phụ thuộc vào hành vi cá nhân. Hãy nghiên cứu trường hợp quả dâu tây. Mặc dù nhiều người thấy dâu tây ăn rất ngon, nhưng một số người lại không thích ăn. Nếu muốn sử dụng loại quả này để thay đổi hành vi của người đó, bạn nên biết một điều quan trọng là - đối với người đó – dâu tây là một loại quả bị ghét bỏ chứ không phải là một loại quả được thèm muốn.

Tác nhân kích thích thèm muốn theo sau một hành vi được gọi là **sự tăng cường tích cực**. Con chuột sẽ quay chiếc vòng tròn nếu kết quả của hành động là việc nó nhận được thức ăn mong muốn. Con người sẽ nói đùa nếu kết quả của việc nói đùa là nhận được những nụ cười và họ cảm thấy sảng khoái.

Khi theo sau một hành vi là sự loại bỏ một tác nhân chống đối thì sự kiện này được gọi là **sự tăng cường tiêu cực**. Ví dụ, một người không thích dâu tây có xu hướng thể hiện hành vi nhiều hơn nếu hành vi khiến người đó không phải ăn dâu tây. Có hai kiểu nhận biết hoàn cảnh phổ biến có trong kiểu tăng cường tiêu cực. Ở *kiểu điều kiện trốn thoát*, động vật nhận biết được phản xạ sẽ cho phép chúng thoát khỏi tác nhân khó chịu. Che dù khi trời mưa là một ví dụ phổ biến của kiểu điều kiện trốn thoát. Bạn học cách sử dụng dù để thoát khỏi tác nhân khó chịu là bị ướt. Ở *kiểu điều kiện tránh xa*, động vật nhận biết các phản xạ cho phép chúng tránh khỏi những tác nhân khó chịu trước khi xảy ra. Giả định xe hơi của bạn có một chiếc còi, nó kêu lên mỗi khi bạn không cài được dây bảo hiểm. Bạn sẽ tìm cách cài dây bảo hiểm để tránh phải nghe âm thanh khó chịu đó.

Để phân biệt rõ ràng sự tăng cường tích cực và sự tăng cường tiêu cực, hãy cố nhớ điều sau đây: Cả sự tăng cường tích cực và tiêu cực đều tăng thêm khả năng xảy ra phản xạ trước nó. Sự tăng cường tích cực tăng thêm khả năng phản xạ bằng việc đưa ra một tác nhân kích thích hấp dẫn sau một phản xạ; sự tăng cường tiêu cực thì làm điều ngược lại, thông qua việc vứt bỏ, làm giảm, hay ngăn ngừa một tác nhân khó chịu sau một phản xạ.

Bạn nên nhớ lại điều đó trong kiểu điều kiện cổ điển, khi tác nhân không điều kiện không được đưa ra, phản xạ không điều kiện cũng không tồn tại. Quy luật tương tự cũng đúng với kiểu điều kiện có hiệu lực – nếu không có sự tăng cường thì cũng không tồn tại **điều kiện có hiệu lực**. Do đó, nếu một hành vi không còn sản sinh những kết quả có thể đoán trước thì nó sẽ quay trở lại vạch xuất phát như trước khi điều kiện có hiệu lực xuất hiện – có nghĩa là nó biến mất. Bạn có thể làm cho hành vi của mình được tăng cường và sau đó biến mất. Bạn đã bao giờ gặp phải trường hợp khi cho đồng xu vào máy bán nước giải khát tự động mà chẳng nhận được lon nước nào chưa? Nếu bạn đá vào chiếc máy một lần và lon nước chạy ra, thì hành động đá vào máy chắc chắn sẽ được lặp lại vào lần sau. Tuy nhiên, nếu như sau những lần kế tiếp đá vào mà chẳng thấy lon nước nào chạy ra thì hành động đó sẽ sớm chấm dứt.

Kiểu trừng phạt tích cực và tiêu cực

Hình như các bạn đã quen với cách làm giảm khả năng xuất hiện một phản xạ – đó

chính là sự trừng phạt. **Tác nhân trừng phạt** là một tác nhân kích thích – khi phụ thuộc vào phản xạ - làm giảm khả năng xuất hiện phản xạ đó qua thời gian. Trừng phạt là việc đưa ra một kiểu cảnh cáo sau một phản xạ. Cũng giống như có thể phân biệt kiểu tăng cường tích cực và tăng cường tiêu cực, chúng ta có thể phân biệt kiểu trừng phạt tích cực và kiểu trừng phạt tiêu cực. Khi theo sau một hành vi là một tác nhân phản cảm được gọi là **kiểu trừng phạt tích cực** (bạn nhớ là *tích cực* vì người ta thêm một việc gì đó vào tình huống này). Ví dụ, khi chạm tay vào một chiếc ấm đun nước nóng gây ra tình trạng bỏng, có nghĩa là có sự trừng phạt phản xạ trước đó để lần sau bạn sẽ không chạm tay vào chiếc ấm đó nữa. Theo sau hành vi không có tác nhân hấp dẫn được gọi là **kiểu trừng phạt tiêu cực** (bạn nhớ là *tiêu cực* vì có việc gì đó bị lấy đi từ tình huống). Do đó, khi cha mẹ trừng phạt một đứa trẻ vì nó đã đánh em thì đứa trẻ đó sẽ không dám đánh em lần sau nữa. Kiểu trừng phạt này giải thích tại sao bạn lại tránh xa phim kinh dị?

Mặc dù trừng phạt và tăng cường là những quá trình hoạt động gắn bó gần gũi, nhưng chúng lại có những điểm khác nhau cơ bản. Để phân biệt chúng một cách hữu hiệu là xem xét về mặt ảnh hưởng của chúng lên hành vi. Theo định nghĩa, trừng phạt luôn làm giảm khả năng xuất hiện của phản xạ; tăng cường lại luôn làm tăng khả năng xuất hiện phản xạ. Ví dụ, một số người bị đau đầu kinh khủng sau khi uống nước giải khát có chứa caffeine. Cơn đau đầu là tác nhân kích thích trừng phạt một cách tích cực và làm giảm hành vi uống cà phê. Tuy nhiên, một khi xuất hiện cơn đau đầu, con người thường uống thuốc aspirin hay các loại thuốc giảm đau khác để giảm đau. Tác dụng giảm

HÌNH 6.11 - Kiểu điều kiện có thể quan sát trong cuộc sống của bạn

Chúng tôi muốn cung cấp cho các bạn cơ hội phát triển ứng dụng của riêng mình trong việc tăng cường và trừng phạt, tích cực và tiêu cực. Hãy bắt đầu bằng việc chọn một hành vi (của riêng bạn hay của một người khác) mà bạn muốn tăng hay giảm tần suất.

Hãy điền kế hoạch hành động của bạn vào các ô. Ví dụ, giả định hành vi mà bạn muốn giảm là hành vi "buôn chuyện qua điện thoại" của người bạn cùng phòng. Bạn sẽ điền vào ô số 1 là: "Tôi sẽ cho một thanh kẹo mỗi khi cuộc điện thoại của anh ta dưới 2 phút" hay điền vào ô số 4: "Cứ mỗi lần anh ta gọi điện thoại, tôi sẽ bắt đầu đập vào người anh ta đến khi kết thúc cuộc điện thoại đó" (trong trường hợp này, thực ra bạn đang tìm cách tăng thời gian "không gọi điện" của bạn mình). Hãy nhớ rằng, trên thực tế, bạn có thể không thực hiện được những hành động bạn nghĩ ra trong các ô.

	Tác nhân gây thèm	**Tác nhân gây chán**
Cung cấp	Sự tăng cường tích cực (1)	Sự cấm đoán tích cực (2)
Lấy đi	Sự cấm đoán tiêu cực (3)	Sự tăng cường tiêu cực (4)

đau của thuốc chính là tác nhân tăng cường một cách tiêu cực hành vi uống thuốc.

Bây giờ bạn đã quen với bốn cách thay đổi khả năng xuất hiện hành vi căn bản. Hình 6.11 cho thấy cách sử dụng chúng đối với những hành vi trong cuộc sống của mình.

Các tác nhân kích thích rõ ràng và sự khái quát hóa

Dường như bạn không muốn lúc nào cũng thay đổi khả năng xuất hiện một hành vi cụ thể. Ví dụ, bạn thường muốn tăng khả năng ngồi trật tự trong lớp của một đứa trẻ mà không thay đổi khả năng nó sẽ làm náo động và mất trật tự trong lớp. Thông qua những mối liên hệ của chúng với sự tăng cường và trừng phạt, các tác nhân cụ thể xuất hiện trước một phản xạ cụ thể – **những tác nhân kích thích phân biệt** – xuất hiện để tạo ra bối cảnh cho hành vi đó. Các cơ quan nhận biết được rằng, khi xuất hiện một số tác nhân kích thích chứ không phải những thứ khác, hành vi của họ dường như có một ảnh hưởng cụ thể đối với môi trường. Ví dụ, khi xuất hiện tín hiệu đèn xanh, hành động qua đường được cho phép. Tuy nhiên, khi đèn giao thông chuyển sang màu đỏ, hành vi đó bị cấm – vì nó có thể gây ra tai nạn hay bị phạt tiền. Skinner đề cập đến chuỗi tác nhân – hành vi – kết quả này như là **sự kiện ba thời kỳ** và cho rằng nó có thể giải thích hầu hết các hành động của con người (Skinner, 1953). Bảng 6.1 mô tả sự kiện ba thời kỳ để có thể giải thích nhiều kiểu hành vi khác nhau.

Dưới những điều kiện trong phòng thí nghiệm, việc điều khiển kết quả của hành vi khi xuất hiện tác nhân rõ ràng có thể áp dụng quyền lực mạnh mẽ lên hành vi đó. Ví dụ, một con chim bồ câu có thể được cho ăn ngũ cốc sau khi mổ vào chiếc đĩa khi xuất hiện ánh sáng màu xanh chứ không phải ánh sáng màu đỏ. Ánh sáng màu xanh là một tác nhân kích thích phân biệt tạo ra điều kiện cho việc mổ; ánh sáng màu đỏ là tác nhân phân biệt báo hiệu không được mổ. Các giác quan nhanh chóng học cách phân biệt các điều kiện này, phản xạ đều đặn khi xuất hiện tác nhân này và không phản xạ khi có tác

BẢNG 6.1 - Tính ngẫu nhiên 3 giai đoạn: Quan hệ giữa các tác nhân kích thích rõ ràng, hành vi, và hệ quả

	Tác nhân kích thích rõ ràng	Phản xạ bị loại trừ	Hệ quả kích thích
1. Tăng cường tích cực: Phản xạ có sự xuất hiện của dấu hiệu hiệu quả sẽ sản sinh hệ quả mong muốn, phản xạ này tăng lên.	*Máy bán nước giải khát*	*Bỏ đồng xu vào khe*	*Nhận được lon nước*
2. Kiểu tăng cường tiêu cực (trốn thoát): Tình huống trái ngược thoát khỏi phản xạ có hiệu lực. Phản xạ trốn thoát tăng lên.	*Nhiệt độ*	*Tự quạt mát*	*Tránh khỏi cái nóng*
3. Kiểu trừng phạt tiêu cực: Phản xạ có tác nhân hạn chế theo sau. Phản xạ bị làm giảm hay chế ngự.	*Một hộp diêm trông bắt mắt*	*Nghịch các que diêm*	*Bị bỏng hoặc bị bắt gặp và bị đánh*
4. Kiểu trừng phạt tiêu cực: Người ta bỏ tác nhân gây thèm muốn sau phản xạ. Phản xạ giảm đi hoặc bị kìm hãm	*Ổ bánh*	*Không ăn*	*Không có món tráng miệng*

nhân khác. Bằng việc điều khiển các yếu tố cấu thành của chuỗi sự kiện 3 thời kỳ, bạn có thể hạn chế một hành vi trong bối cảnh cụ thể.

Các cơ quan cũng khái quát hóa những phản xạ đối với các tác nhân mô phỏng tác nhân phân biệt. Một phản xạ được tăng cường khi xuất hiện một tác nhân rõ ràng, một tác nhân tương tự có thể trở thành tác nhân rõ ràng đối với phản xạ tương tự đó. Ví dụ, những con chim bồ câu đã học cách mổ chiếc đĩa khi có đèn xanh, cũng mổ chiếc đĩa khi có ánh sáng có màu xanh đậm hơn hay nhạt hơn tác nhân phân biệt ban đầu. Tương tự, bạn khái quát hóa để phân biệt những sắc thái màu xanh trên các tín hiệu đèn giao thông làm tác nhân phân biệt cho hành vi "tái điều khiển".

Sử dụng sự ngẫu nhiên tăng cường

Bạn sẵn sàng sử dụng kiến thức về sự ngẫu nhiên tăng cường vào công việc chưa? Dưới đây là những điểm bạn nên cân nhắc:

- *Bạn định nghĩa hành vi bạn muốn tăng lên hay giảm xuống như thế nào?* Bạn phải luôn thận trọng hướng vào hành vi cụ thể mà bạn có khả năng muốn thay đổi. Việc tăng cường nên tập trung thống nhất vào hành vi đó. Khi sự tăng cường không được đưa ra một cách tập trung, sự có mặt của chúng ít có tác dụng lên hành vi. Ví dụ, nếu các bậc cha mẹ cứ ca tụng việc học hành bê trễ của con em mình như việc học tập siêng năng, thì trẻ em sẽ không tìm cách học tập chăm chỉ hơn ở trường – nhưng, vì tính tăng cường tích cực, nên các hành vi khác có xu hướng gia tăng (những xu hướng đó sẽ là gì?).
- *Bạn có thể định nghĩa bối cảnh mà ở đó một hành vi như thế nào là phù hợp hay không phù hợp?*
  Hãy nhớ rằng bạn ít khi muốn thừa nhận hay không thừa nhận mọi thí dụ về hành vi. Như chúng tôi đã gợi ý, nếu muốn tăng khả năng ngồi trật tự trong lớp của một đứa trẻ mà không thay đổi khả năng nó sẽ gây mất trật tự và náo động suốt cả giờ nghỉ giải lao, bạn phải chỉ ra tác nhân phân biệt và nghiên cứu xem phản xạ mong muốn sẽ được khái quát hóa thành tác nhân kích thích tương tự một cách chung chung như thế nào. Ví dụ, nếu một đứa trẻ học cách ngồi trật tự trong lớp, thì hành vi đó có được khái quát hóa sang khung cảnh "nghiêm túc" khác không?
- *Các bạn có tiếp tục gia tăng một số hành vi một cách vô thức không?*
  Giả định bạn muốn giảm một hành vi. Trước khi tìm cách trừng phạt để làm giảm khả năng của nó, bạn nên cố gắng quyết định liệu bạn có thể chỉ ra các tác nhân tăng cường cho hành vi đó không. Nếu có, bạn có thể cố gắng phân biệt hành vi này bằng cách giảm các tác nhân tăng cường đó. Ví dụ, bạn hãy tưởng tượng có một cậu bé đang nổi giận. Bạn sẽ tự hỏi xem: "Liệu mình có làm cho nó giận thêm vì đã chú ý đến nó khi nó la hét không?". Nếu có, bạn có thể làm giảm cơn giận của đứa bé bằng cách giảm sự chú ý đến nó. Thậm chí tốt hơn, bạn có thể kết hợp sự biến mất với sự tăng cường tích cực của những hành vi được xã hội chấp nhận nhiều hơn.

Một điều quan trọng là nên nhớ rằng, những tác nhân tăng cường mà các bậc phụ huynh tạo ra có thể khiến cho những đứa trẻ thực hiện hanh vi xấu, như nổi khùng thêm. Thực tế, việc nghiên cứu phụ huynh đã chỉ ra sự tăng cường vô tình trở thành nguyên nhân của những vấn đề hành vi nghiêm trọng ở trẻ em. Ví dụ, Gerald Patterson và các cộng sự đã chỉ ra một kiểu miễn cưỡng cho hành vi khó gần. Những quan sát về gia đình đã cảnh báo, trẻ em sẽ bị ảnh hưởng xấu khi cha mẹ đe dọa mà không trừng phạt chúng vì những hành vi như khóc nhè, quấy rầy, la hét. Tuy nhiên, đôi lúc, các bậc phụ huynh lại áp dụng những cách

xử sự khắt khe, thô bạo cho cùng hành vi đó. Trẻ em bắt đầu nhận ra rằng, những hành động tương đối lớn của hành vi miễn cưỡng và gây hấn là phù hợp và cần thiết để đạt được mục đích – dẫn đến những hành vi khó gần của trẻ liên tiếp gia tăng.

Các nhà phân tích hành vi cho rằng, bất cứ hành vi nào tiếp tục tồn tại như vậy đều là kết quả của sự tăng cường. Họ cho là bất cứ hành vi nào, thậm chí cả những hành vi phi lý và bất thường, đều có thể phân tích bằng việc phát hiện ra sự tăng cường hay sự trả giá là gì. Ví dụ, các triệu chứng của chứng rối loạn thể chất hay tâm lý đôi lúc vẫn còn vì con người vẫn nhận được sự chú ý và cảm thông mà không bị truy cứu các trách nhiệm thông thường. Những cái đạt được thứ yếu này củng cố hành vi mang tính phi lý và đôi khi là tự hủy hoại. Bạn có thể thấy các hành vi e thẹn được duy trì qua sự củng cố, mặc dù người e thẹn không thích tỏ ra như vậy? Tất nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng có thể nhận ra tác nhân tăng cường nào đang hoạt động trong một môi trường. Tuy nhiên, khi một hành vi trở nên không ổn định, bạn có thể tìm cách phân tích hành vi đó.

Ý kiến cuối cùng: Thông thường, các tình huống trên thực tế bao gồm sự kết hợp phức tạp giữa tăng cường và trừng phạt. Ví dụ, hãy cho rằng các bậc phụ huynh sử dụng kiểu trừng phạt tiêu cực bằng việc cấm con cái mình đi chơi trong hai tuần vì nó đã đi chơi về muộn. Để làm cha mẹ bớt giận, đứa bé tỏ ra chăm làm việc nhà hơn thường lệ. Có thể nói hành vi chăm chỉ đó sẽ làm hài lòng cha mẹ, đứa bé đang cố gắng tăng cường hành vi "giảm nhẹ hình phạt" của cha mẹ. Nếu chiến lược này thành công trong việc thay đổi hình phạt xuống chỉ còn một tuần, thì hành vi chăm chỉ của đứa bé sẽ được tăng cường một cách tiêu cực – bởi vì sự chăm chỉ dẫn đến việc loại bỏ tác nhân không mong đợi là bị giam ở nhà. Cứ mỗi khi bị giam ở nhà (một tác nhân rõ ràng), nó lại tỏ ra chăm chỉ. Bạn có thấy tất cả sự nhất quán hợp với nhau như thế nào để thay đổi hành vi của đứa bé và của cha mẹ chúng không?

Chúng tôi đã gợi ý các bạn sử dụng sự tăng cường tích cực để thay đổi hành vi. Bây giờ, chúng ta hãy xem cách mà các vật thể và hành động khác nhau đóng vai trò như các tác nhân tăng cường.

◆ NHỮNG ĐẶC TÍNH CỦA CÁC TÁC NHÂN TĂNG CƯỜNG

Các tác nhân tăng cường như là những kẻ môi giới đầy sức mạnh của điều kiện có hiệu lực – chúng thay đổi hay duy trì hành vi. Chúng có một số thuộc tính phức tạp và thú vị. Chúng có thể được nhận biết qua kinh nghiệm hơn là xác định về mặt sinh học, có thể là hành động chứ không phải là vật thể. Trong một số tình huống, các tác nhân thậm chí đầy uy lực cũng không đủ thay đổi một khuôn mẫu hành vi đang chiếm ưu thế (trong trường hợp này, chúng ta sẽ nói rằng các hệ quả đó trên thực tế không phải là các tác nhân tăng cường).

Các tác nhân tăng cường có điều kiện

Khi bạn ra đời, có nhiều **tác nhân tăng cường ban đầu**, chẳng hạn như thức ăn, nước uống. Chúng có các thuộc tính được xác định về mặt sinh học. Tuy nhiên, trải qua thời gian, các tác nhân kích thích trung gian khác đã đồng hành với các tác nhân tăng cường ban đầu và bây giờ đóng vai trò như các **tác nhân tăng cường có điều kiện** cho những phản xạ có hiệu lực. Các tác nhân có điều kiện có thể phục vụ những mục đích của chúng. Thực tế, một số lượng lớn hành vi của con người ít bị ảnh hưởng bởi các tác nhân tăng cường ban đầu quan trọng về mặt sinh học hơn là số lượng lớn các tác nhân tăng cường có điều kiện. Tiền bạc, cấp bậc, nụ cười thỏa mãn, và những biểu tượng địa vị khác đều nằm trong số các tác nhân tăng cường có điều kiện ảnh hưởng tới hành vi của bạn.

Thực tế, bất cứ tác nhân kích thích nào cũng có thể trở thành một tác nhân kích thích có điều kiện bằng sự hình thành theo cặp với một tác nhân kích thích ban đầu. Trong một thí nghiệm, các dấu hiệu đơn giản đã được sử dụng với những con vật.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các tác nhân tăng cường có điều kiện đối với con tinh tinh

Bằng việc sử dụng nho khô như một tác nhân tăng cường ban đầu, người ta đã huấn luyện con tinh tinh cách giải quyết vấn đề. Sau đó các tín hiệu được đưa ra cùng với nho khô. Khi người ta đưa ra các tín hiệu, tinh tinh vẫn tiếp tục làm việc vì "thành quả", sau đó chúng có thể chấp nhận làm việc vất vả hơn trong những điều kiện tín hiệu thay đổi để lấy nho khô.

Giáo viên và các nhà thí nghiệm thường thấy kiểu tăng cường có điều kiện hiệu quả và dễ sử dụng hơn những kiểu tăng cường ban đầu vì các lý do: thứ nhất, chỉ có số ít kiểu tăng cường ban đầu là sẵn có trên lớp, trong khi hầu hết hành động kích thích nằm dưới tầm kiểm soát của giáo viên đều có thể được sử dụng như một kiểu tăng cường có điều kiện; thứ hai, chúng có thể được bỏ qua một cách nhanh chóng; thứ ba, chúng có thể di chuyển được; và thứ tư, ảnh hưởng tăng cường của chúng có thể có tính tức thời, bởi vì điều đó phụ thuộc vào sự am hiểu về việc tiếp nhận chúng chứ không phụ thuộc vào quá trình xử lý về mặt sinh học như ở kiểu tăng cường ban đầu.

Trong một số tình huống, chẳng hạn như trong bệnh viện tâm thần hay trong các chương trình cai nghiện, tác động kinh tế được dựng lên dựa theo những nguyên tắc này. Các hành vi mong muốn như việc ăn mặc trau chuốt hay điều trị, đều được định nghĩa rõ ràng, và mỗi khi xuất hiện hành vi thì các nhân viên lại đưa ra thẻ đổi hàng. Sau đó, bệnh nhân có thể đổi biên lai này để lấy các phần thưởng hay sự ưu tiên (Kazdin, 1994; Martin & Pear, 1999). Hệ thống tăng cường kiểu này có hiệu quả đặc biệt trong việc thay đổi hành vi của các bệnh nhân về việc tự chăm sóc bản thân, hòa nhập với môi trường xung quanh và quan trọng nhất là cường độ xảy ra những giao tiếp xã hội tích cực của họ.

Những hoạt động có thể xảy ra như các kiểu tăng cường tích cực

Giả định bạn muốn đứa trẻ làm một việc. Bạn không muốn tặng cho nó một ngôi sao, thay vào đó bạn nhắc lại câu nói này: "Khi làm xong bài tập, con có thể chơi game". Việc bạn nói "chơi game" ở đây rất giống với *nguyên tắc Premack* do chính nhà khoa học David Premack phát hiện và đặt tên vào năm 1965. Nguyên tắc Premack đề xướng rằng: hoạt động có khả năng diễn ra nhiều hơn dưới những điều kiện bình thường có thể sử dụng để củng cố hành động ít có khả năng đó hơn. Trong nghiên cứu ban đầu của mình, Premack thấy những con chuột không được cho uống nước tìm cách chạy nhiều hơn vì mỗi khi chạy nó lại có cơ hội uống nước. Trái lại, những con chuột không được luyện tập lại tìm cách uống nước nhiều hơn, khi uống nước xong thì nó lại chạy. Theo nguyên tắc Premack, tác nhân tăng cường có thể là bất cứ hoạt động gì được ưa chuộng.

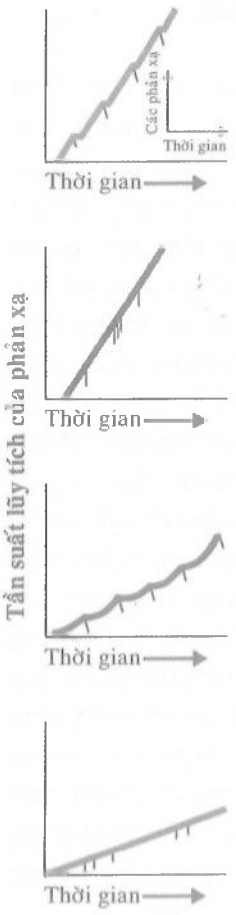
Bạn thấy mình có thể ứng dụng nguyên tắc Premack vào việc điều khiển bọn trẻ tham gia vào các hoạt động có khả năng xảy ra thấp. Đối với những đứa trẻ thân mật, việc chơi đùa với bạn bè có thể tăng cường nhiệm vụ không mấy dễ chịu là làm bài tập về nhà. Đối với những đứa trẻ rụt rè, việc đọc sách có thể tăng cường hành động vốn không phải là sở thích của chúng là chơi đùa với bạn bè. Bất cứ hành động nào được ưa chuộng cũng có thể được sử dụng như một tác nhân tăng cường,

do đó, tăng thêm khả năng tham gia vào một hoạt động vốn không thích. Qua một thời gian, có thể xảy ra khả năng những hoạt động ít được ưa thích có thể trở thành hoạt động được ưa thích.

◆ CÁC QUY TRÌNH TĂNG CƯỜNG

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn không thể hay không muốn tăng cường các hành vi đặc biệt của con vật nuôi của mình? Hãy xem xét câu chuyện về chàng B. F. Skinner trẻ tuổi. Một ngày nọ, anh ta bị giam hãm trong phòng thí nghiệm nhưng lại không có đủ thức ăn thưởng cho những con chuột chăm chỉ của mình. Anh ta tiết kiệm bằng cách chỉ cho những con chuột viên nhỏ sau một thời gian tạm nghỉ – không cần biết nhảy qua nhảy lại bao nhiêu lần, những chú chuột này cũng không nhận được nhiều thức ăn hơn. Tuy nhiên, những con chuột vẫn phản xạ với kiểu tăng cường ngắt quãng nhiều như với kiểu tăng cường liên tiếp. Và bạn đoán điều gì xảy ra khi những con chuột này trải qua bài huấn luyện lấy mất thức ăn và khi mà sau các phản xạ, chúng chẳng có viên thức ăn nào nữa? Những chú chuột tự làm động tác ấn để có được thức ăn được tăng cường từng phần sẽ tiếp tục phản xạ lâu hơn và mạnh mẽ hơn những chú chuột được cho ăn sau mỗi phản xạ. Skinner đã phát hiện ra điều quan trọng.

Phát hiện về tính hiệu quả của kiểu tăng cường từng phần dẫn đến việc nghiên cứu sâu rộng ảnh hưởng của những **quy trình tăng cường** khác nhau đối với hành vi (xem Hình 6.12). Bạn đã trải qua các quy trình tăng cường khác nhau trong cuộc sống hàng ngày. Khi bạn giơ tay trong lớp, giáo viên đôi khi gọi bạn, đôi khi không; một số người chơi máy đánh bài vẫn tiếp tục nhét đồng xu vào kẻ cướp một tay này mặc dù hiếm khi họ thắng bạc. Trong cuộc sống thực tế hay trong phòng thí nghiệm, các tác nhân tăng cường có thể được đưa ra theo tỷ lệ phản xạ cụ thể hay theo một quy trình ngắt quãng sau phản xạ đầu tiên nối tiếp một khoảng thời gian ngưng nghỉ. Trong mỗi trường hợp, có thể có một kiểu tăng cường liên tiếp, hay cố định, hoặc một kiểu tăng cường bất thường hay khác nhau tạo thành 4 kiểu quy trình. Các bạn vừa được biết về **ảnh hưởng tăng cường ngắt quãng**: Những phản xạ có được dưới các quy trình tăng cường ngắt quãng thường ít biến mất hơn những phản xạ có được với kiểu tăng cường liên tiếp. Chúng ta hãy xem các nhà nghiên cứu đã phát hiện được gì thêm về các quy trình tăng cường khác nhau.



FR: Sự ngắt quãng ngắn được đưa ra sau mỗi lần một tác nhân tăng cường xuất hiện.

VR: Không có sự ngắt quãng nào sau mỗi lần đưa ra tác nhân tăng cường.

FI: Một ít các phản xạ xuất hiện sau mỗi lần đưa ra tác nhân tăng cường.

VI: Phản xạ xuất hiện với một nhịp độ khá ổn định.

HÌNH 6.12 - Các quy trình tăng cường

Những mẫu hành vi khác nhau được tạo ra bởi 4 quy trình tăng cường khác nhau. Những dấu hiệu lộn xộn cho thấy khi nào thì sự tăng cường được đưa ra.

Quy trình tỷ lệ cố định (fixed-ratio – FR)

Ở **quy trình tỷ lệ cố định**, tác nhân tăng cường xuất hiện sau khi cơ chế phát ra một lượng phản xạ nhất định. Khi sự tăng cường theo sau một phản xạ thì quy trình này được gọi là quy trình FR-1 (đây là quy trình tăng cường liên tiếp ban đầu). Khi sự tăng cường diễn ra sau 25 phản xạ thì quy trình này là quy trình FR-25. Các quy trình FR tạo nên những nhịp độ phản xạ cao vì có mối liên hệ trực tiếp giữa phản xạ và tăng cường – một con chim bồ câu có thể lấy được số lượng thức ăn theo ý muốn trong một khoảng thời gian nếu nó mổ nhanh. Hình 6.12, quy trình FR gây ra sự ngưng nghỉ sau một tác nhân tăng cường. Tỷ lệ càng cao thì sự ngưng nghỉ càng lâu sau mỗi sự tăng cường. Kéo tỷ lệ ra quá mỏng bằng việc yêu cầu một số lượng lớn phản xạ cho việc tăng cường mà không cần huấn luyện con vật lúc đầu, để chứng tỏ nhiều phản xạ có thể biến mất. Nhiều người bán hàng có mặt trong quy trình FR: Họ phải bán một số lượng đơn vị hàng hóa cụ thể trước khi được trả lương.

Quy trình tỷ lệ khác nhau (variable-ratio – VR)

Ở **quy trình tỷ lệ khác nhau**, số lượng phản xạ trung bình giữa các tác nhân tăng cường được quyết định trước. Quy trình VR-10 có nghĩa là, sự tăng cường trung bình diễn ra sau phản xạ thứ 10, nhưng nó có thể xuất hiện sau 1 phản xạ hay sau 20 phản xạ. Quy trình tỷ lệ khác nhau tạo nên tỷ lệ phản xạ cao nhất và khó biến mất nhất, đặc biệt là khi giá trị của VR lớn. Giả định bạn bắt đầu huấn luyện một con chim bồ câu với giá trị VR thấp (ví dụ là VR25) và sau đó hướng nó đến một giá trị cao hơn. Con chim trong quy trình VR-110 sẽ phản xạ với số lần mổ lên tới 12 ngàn lần trong một giờ và sẽ tiếp tục phản xạ nhiều giờ mà không cần tăng cường. Việc đánh bạc xem ra cũng nằm dưới sự điều khiển của các quy trình VR. Phản xạ nhét đồng xu vào máy được duy trì ở mức độ cao và ổn định bởi sự thắng bạc, vốn xuất hiện sau số lượng khác nhau và không biết bao nhiêu đồng xu được nhét vào. Quy trình VR khiến bạn đoán khi nào phần thưởng sẽ đến – bạn cược là nó sẽ đến sau phản xạ tiếp theo, chứ không phải sau nhiều phản xạ tiếp theo.

Quy trình ngắt quãng cố định (fixed-interval – FI)

Ở **quy trình ngắt quãng cố định**, tác nhân tăng cường được phản xạ đầu tiên đưa ra được thực hiện sau một khoảng thời gian cố định. Ở quy trình FI-10, sau khi tiếp nhận sự tăng cường, chủ thể sẽ phải chờ 10 giây trước khi phản xạ có thể được tăng cường – bất kể số lượng phản xạ là bao nhiêu. Nhịp độ phản xạ dưới quy trình FI có dạng vỏ sò. Ngay sau mỗi phản xạ được tăng cường, con vật thí nghiệm tiến hành một ít phản xạ, hoặc có khi chúng chẳng tiến hành phản xạ nào. Khi thời gian phân phát thức ăn đến, chúng tiến hành phản xạ mỗi lúc một nhiều hơn. Việc nhận lương theo tháng đặt bạn vào quy trình FI này.

Quy trình ngắt quãng khác nhau (variable-interval – VI)

Đối với **quy trình ngắt quãng khác nhau**, thời gian ngắt quãng trung bình được quyết định trước. Ví dụ, với quy trình VI-20 thì các tác nhân tăng cường được đưa ra với nhịp độ trung bình là mỗi 20 giây/1 lần. Quy trình này tạo nên nhịp độ phản xạ vừa phải nhưng rất ổn định. Sự biến mất trong quy trình VI diễn ra đều đặn nhưng chậm hơn nhiều so với ở quy trình ngắt quãng cố định. Trong một thí nghiệm, con chim bồ câu đã mổ 18 ngàn lần suốt 4 giờ sau khi sự tăng cường chấm dứt và đòi hỏi 168 giờ trước khi phản xạ của nó biến mất hoàn toàn. Nếu đã tham dự một khóa học mà ở đó vị giáo sư thỉnh thoảng mới đưa ra các cuộc thi vấn

đáp thì bạn đã trải qua quy trình VI. Khi đó liệu bạn có học bài cũ trước khi đến lớp không?

◆ SỰ HÌNH THÀNH

Trong những phần của thí nghiệm, chúng tôi đã nói về hành động ấn đòn bẩy để lấy thức ăn của lũ chuột. Tuy nhiên, hành động đó là một hành vi có học hỏi. Khi con chuột được đưa sang ngăn có thể quan sát, có vẻ như nó không tự động ấn đòn bẩy đó; con chuột tìm cách sử dụng bàn chân bằng nhiều cách, nhưng nó chưa bao giờ ấn một đòn bẩy nào trước đây. Bạn nên tiến hành huấn luyện con chuột thể hiện một hành vi mà hiếm khi nó tự thực hiện như thế nào? Bạn sử dụng tác nhân tăng cường, thức ăn, và quy trình tăng cường, FR-1 – và bây giờ là gì? Để huấn luyện các hành vi mới mẻ và phức tạp, bạn sẽ cần sử dụng phương pháp gọi là **hình thành bằng những lần ước tính liên tiếp** – trong đó bạn tăng cường bất cứ phản xạ nào mà ước tính liên tiếp và phù hợp với phản xạ mong muốn.

Đây là cách bạn thực hiện điều đó. Đầu tiên, bạn không cho chuột ăn trong một ngày (không thực hiện hành động đó, thức ăn sẽ không đóng vai trò như một tác nhân tăng cường). Sau đó, bạn đặt những viên thức ăn vào chiếc phễu trên ngăn có thể quan sát một cách có hệ thống để những con chuột học cách tìm thức ăn ở đó. Bây giờ bạn có thể bắt đầu quá trình hình thành thực sự bằng việc đưa ra thức ăn nhất quán theo các hành vi cụ thể của con chuột, chẳng hạn như hướng nó về phía đòn bẩy. Sau đó, bạn chỉ cho nó thức ăn khi nó tiến lại gần đòn bẩy. Chẳng mấy chốc, yêu cầu của sự tăng cường là chạm vào cái đòn bẩy. Cuối cùng, con chuột phải ấn cái đòn bẩy để lấy thứ ăn. Dần dần, nó biết được là hành động ấn chiếc đòn bẩy sẽ lấy được thức ăn. Do đó, để sự hình thành đi vào hoạt động, bạn phải định nghĩa cái gì hình thành nên tiến trình hướng tới hành vi cần đạt tới và sử dụng những sự tăng cường khác nhau để cải tiến mỗi bước hành động cho tốt hơn.

Hãy xem một ví dụ khác sử dụng sự hình thành để cải tiến thành tích của một vận động viên nhảy sào người Canada. Bạn có thể tưởng tượng anh ta phải khó khăn như thế nào mới có được sự tiến bộ liên tiếp ở khoảng 0,27m. Quá trình hình thành cho phép anh ta đạt được mục tiêu thông qua những lần ước tính liên tiếp đối với hành vi mong muốn.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự hình thành giúp cải tiến thành tích của các vận động viên

Một vận động viên nhảy sào 21 tuổi đã tìm đến nhóm nghiên cứu để được giúp chỉnh sửa vấn đề kỹ thuật nhảy sào. Vấn đề cụ thể của vận động viên này là anh ta không thể giang tay quá đầu đủ mức trước khi cắm sào. Lúc nhóm nghiên cứu bắt đầu can thiệp, độ cao trung bình đôi tay của vận động viên này khi nhảy là 2,25m. Mục đích của họ là sử dụng quá trình hình thành để giúp anh ta đạt được mức 2,54m, là mức anh ta có khả năng đạt được. Người ta đã dựng lên một tia sáng quang điện để khi vận động viên đạt được độ giang tay mong muốn, tia sáng sẽ bị gãy và thiết bị này sẽ phát ra một tiếng bíp. Tiếng bíp đóng vai trò tác nhân tăng cường có điều kiện tích cực. Lúc đầu, tia sáng được dựng lên ở mức 2,30m, nhưng khi vận động viên có thể đạt được 90% thành công thì tia sáng được nâng lên mức 2,35m. Những thành công tiếp theo dần dần nâng lên các mức là 2,40m, 2,45m, 2,50m và 2,52m. Theo cách đó, hành vi của vận động viên được hình thành hướng về phía mục tiêu cần đạt được.

Chúng ta quay trở lại với con chuột của bạn. Hãy nhớ lại là chúng tôi đề nghị bạn dạy nó chạy vòng quanh trong chiếc lồng. Bạn có thể vạch ra một kế hoạch sử dụng kiểu hình thành để thực hiện hành vi này không? Điều bạn cần nghĩ đến chính là sự ước tính liên tiếp. Ví dụ, đầu tiên bạn có thể tiếp sức cho con chuột nếu

nó quay đầu về một hướng cụ thể. Tiếp theo, bạn cho con chuột lấy được viên thức ăn khi nó quay toàn bộ thân mình về một hướng chính xác. Bạn sẽ làm gì ngay sau đó?

Hai hình thức nghiên cứu mà chúng ta đang thí nghiệm cho đến nay là điều kiện cổ điển và điều kiện có thể quan sát, thường được nghiên cứu nhiều nhất với giả định rằng các quá trình nhận biết là nhất quán ở mọi loài động vật. Sự thật, chúng tôi đã trích dẫn những ví dụ từ chó, mèo, chuột, chim bồ câu, và con người để chỉ ra sự nhất quán một cách chính xác. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu hiểu rằng, nghiên cứu được sửa đổi trong nhiều tình huống bởi những khả năng thuộc về nhận thức và sinh học của một số loài riêng biệt. Bây giờ chúng ta quay trở lại quá trình làm giới hạn tính tổng quát của quy luật nghiên cứu.

SINH HỌC VÀ TRI THỨC

Quan điểm đương đại cho rằng, bản mô tả riêng và chung về nguyên tắc tiếp nhận tri thức của những người theo thuyết liên tưởng là chung cho con người và toàn bộ động vật, được nhà triết học người Anh, David Hume, đề xuất lần đầu tiên vào năm 1784. Hume lập luận: "Bất cứ lý thuyết nào mà chúng ta giải thích hoạt động của sự hiểu biết hay nguồn gốc và mối quan hệ của cảm xúc con người, sẽ có thêm sự tin cậy, nếu chúng ta nhận thấy lý thuyết đó là cần thiết để giải thích hiện tượng tương tự ở tất cả các động vật khác" (Hume, 1748, trang 104).

Quan điểm đơn giản này được khảo sát kỹ lưỡng từ những năm 1960 khi các nhà tâm lý học đã khám phá ra sự ép buộc thực sự, hay đặt giới hạn lên việc tổng quát những phát hiện liên quan đến điều kiện (Bailey & Bailey, 1993; Garcia, 1993; Todd & Morris, 1992, 1993). Trong Chương 3, chúng tôi đã giúp bạn làm quen với quan điểm động vật tiến hóa để đáp ứng nhu cầu sinh tồn: chúng tôi có thể giải thích nhiều sự khác nhau giữa các loài như sự thích nghi với môi trường cụ thể của chúng, những tiến hóa tương tự thích hợp với khả năng của các loài trong nghiên cứu (Leger, 1992). **Áp lực về sinh học lên nghiên cứu** là các giới hạn về sự hiểu biết bị ảnh hưởng bởi khả năng di truyền. Sự ép buộc này có thể phù hợp với giác quan của động vật, khả năng ứng xử và khả năng nhận thức. Chúng tôi sẽ xem xét hai lĩnh vực nghiên cứu, chỉ ra mối liên hệ giữa môi trường và hành vi có thể bị chi phối bởi kiểu di truyền của sinh vật ở khuynh hướng bản năng và nhận biết ác cảm vị giác.

◆ KHUYNH HƯỚNG BẢN NĂNG

Chắc hẳn các bạn đã xem động vật diễn trò trong rạp xiếc. Trong nhiều năm, Keller Breland và Marion Breland sử dụng những kỹ thuật của kiểu điều kiện có thể quan sát để luyện tập cho hàng ngàn con vật thuộc nhiều loài khác nhau, thực hiện một loạt hành vi đáng kể. Anh em nhà Breland cho rằng các nguyên tắc tổng quát nhận được từ các nghiên cứu thí nghiệm sử dụng giống như bất cứ loại phản xạ hay tặng thưởng nào, đều có thể được áp dụng trực tiếp để điều khiển hành vi của động vật bên ngoài phòng thí nghiệm.

Mặc dù tại một số thời điểm sau khi huấn luyện, một số động vật có những "hành vi không đúng". Ví dụ, một con gấu trúc được huấn luyện nhặt một đồng xu, bỏ đồng xu đó vào đống đồ chơi và nhận được một tác nhân tăng cường có thể ăn được. Tuy nhiên, con gấu trúc không đổi đồng xu ngay. Thậm chí tồi tệ hơn khi có hai đồng xu để đổi, việc huấn luyện thất bại hoàn toàn – con gấu trúc không vứt bỏ đồng xu. Thay vào đó, nó cọ xát hai đồng xu lại với nhau, bỏ chúng vào đống đồ chơi rồi lại kéo chúng ra. Nhưng điều này có thực sự lạ thường không? Gấu trúc thường có các hành vi cọ xát và lau sạch khi chúng bóc vỏ một loại thức ăn

ưa thích là tôm. Tương tự, khi những con lợn được giao nhiệm vụ đặt các đồng xu mà chúng khó khăn kiếm được vào trong một con lợn đất, chúng lại đánh rơi các đồng xu lên sàn nhà, lấy mũi húc vào và hất chúng lên không khí. Một lần nữa bạn có nên xem điều này là lạ thường không? Những con lợn húc và rung thức ăn là một phần tự nhiên của hành động gom thức ăn được di truyền.

Những kinh nghiệm này thuyết phục Breland, khi động vật học được cách thực hiện các phản xạ có thể quan sát một cách hoàn hảo, "hành vi do học được mà có lại hướng tới hành vi tự nhiên". Họ gọi đây là **khuynh hướng bản năng** (Breland & Breland, 1951, 1961). Hành vi của các con vật mà họ không thể giải thích bởi những nguyên tắc này thông thường có thể quan sát, nhưng có thể hiểu được nếu bạn xem xét các loài có những khuynh hướng cụ thể được quy định bởi kiểu gen di truyền.

Phần lớn các nghiên cứu truyền thống về sự tiếp nhận tri thức của động vật tập trung vào những phản xạ tùy tiện đối với các tác nhân kích thích sẵn có. Lý thuyết của anh em nhà Breland và các giải thích về khuynh hướng bản năng đã nói rõ ràng, không phải tất cả những lĩnh vực nhận biết đều nằm dưới tầm kiểm soát của các tác nhân tăng cường mà do các nhà thí nghiệm đưa ra. Hành vi ít hoặc nhiều sẽ dễ dàng thay đổi như là chức năng của những phản xạ bình thường, được lập trình sẵn theo gen của động vật trong môi trường của nó. Việc huấn luyện sẽ đạt được hiệu quả cụ thể khi bạn định ra được một phản xạ mục tiêu có liên quan về mặt sinh học. Ví dụ, bạn sẽ thay đổi như thế nào để khiến những con lợn đặt các đồng xu vào con lợn đất? Nếu đồng xu được đưa ra cùng với nước để thưởng cho những con lợn đang khát, nó sẽ không húc như húc thức ăn mà sẽ đặt vào con lợn đất như một thứ hàng hóa có giá trị – chúng ta có thể nói điều đó có nghĩa là gì?

◆ NHẬN BIẾT ÁC CẢM VỊ GIÁC

Một số người cảm thấy buồn nôn khi nghĩ về việc ăn thịt lợn và đậu; một số khác cũng có phản ứng tương tự khi ăn bỏng ngô. Tại sao? Ở mỗi trường hợp, người ăn bị bệnh trầm trọng sau khi ăn một trong những thức ăn đó. Mặc dù không hẳn chính thức ăn đó đã khiến họ bị bệnh, nhưng dù sao họ vẫn có phản xạ buồn nôn. Chúng tôi tìm đến những động vật không phải là con người để tìm hiểu tại sao lại như vậy.

Giả định chúng tôi yêu cầu bạn nghĩ ra cách nếm nhiều món ăn không quen thuộc. Nếu có các khả năng của những con chuột, bạn sẽ thận trọng khi làm điều đó. Khi đưa ra thức ăn hay hương vị mới nào đó, chuột chỉ thử nhấm một miếng nhỏ. Chỉ khi nào thức ăn đó không làm cho chúng nôn nao thì chúng mới quay lại để ăn tiếp. Giả định chúng tôi trộn một chất với hương vị mới làm cho lũ chuột bị bệnh – chúng sẽ chẳng bao giờ nếm lại hương vị đó. Người ta gọi đây là hiện tượng **nhận biết ác cảm vị giác**. Bạn có thể thấy tại sao việc có được khả năng di truyền để nếm và nhận biết loại thức ăn nào an toàn và loại nào có chất độc, lại có giá trị sinh tồn to lớn.

Nhận biết ác cảm vị giác là một cơ chế rất có uy lực. Không giống như hầu hết những ví dụ khác về kiểu điều kiện cổ điển, ác cảm vị giác được nhận biết cùng với một cặp CS (hương vị mới lạ) và hậu quả của nó (kết quả của UCS cơ bản – yếu tố dẫn đến việc bị bệnh). Điều này là đúng, thậm chí trong một khoảng thời gian ngắt quãng dài, 12 giờ hay hơn nữa, giữa thời gian lũ chuột ăn chất đó và thời gian mà nó bị bệnh. Cuối cùng, không giống như nhiều sự liên kết điều kiện cổ điển tương đối mỏng manh, mối liên kết này trở nên thường trực sau khi đã trải nghiệm. Một lần nữa, để tìm hiểu việc phá vỡ các quy tắc điều kiện cổ điển, bạn nên xem xét cơ chế này trợ giúp sự sinh tồn nhanh chóng như thế nào.

John Garcia, nhà tâm lý học đầu tiên chứng minh bằng tài liệu về sự nhận biết ác cảm vị giác

trong phòng thí nghiệm, và đồng nghiệp của ông là Robert Koelling đã sử dụng hiện tượng này để chứng minh rằng, động vật nói chung được chuẩn bị về mặt sinh học để hiểu được những mối liên hệ cụ thể. Các nhà nghiên cứu phát hiện, một số sự kết hợp CS–UCS có thể được quy định một cách cổ điển ở những loài động vật cụ thể, nhưng một số loài khác thì không.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những tương thích giữa kích thích và hậu quả

Ở phần một trong thí nghiệm của Garcia và Koeling, những con chuột khát nước ban đầu được làm quen với việc liếm một cái ống mang lại ba CS: nước có mùi vị đường saccharin, âm thanh và ánh sáng nhẹ. Trong phần 2, khi những con chuột liếm chiếc ống, một nửa trong số chúng nhận được nước có vị đường và một nửa còn lại nhận được âm thanh, ánh sáng và nước trắng. Mỗi con trong số hai nhóm này được phân chia lại: Một nửa trong mỗi nhóm bị điện giật để tạo ra đau đớn và một nửa kia nhận được tia X quang tạo ra cảm giác buồn nôn và bệnh.

Lượng nước được lũ chuột uống trong phần một được so sánh với lượng nước được uống trong phần hai, khi đau đớn và bệnh có liên quan. Việc cắt giảm một lượng lớn nước uống xảy ra khi mùi vị được kết hợp với bệnh (sự ác cảm vị giác) và khi tiếng ồn và ánh sáng được kết hợp với đau đớn. Tuy nhiên, có ít thay đổi hành vi trong hai điều kiện khác – khi mùi vị dự đoán sự đau đớn hoặc khi "nước, tiếng ồn, ánh sáng" dự đoán bệnh.

Các kết quả mẫu cho thấy những con chuột có xu hướng bẩm sinh để kết hợp kích thích cụ thể với hậu quả cụ thể (Garcia & Koelling, 1966). Vậy, một số trường hợp về điều kiện không chỉ phụ thuộc vào mối quan hệ giữa kích thích và hành vi mà còn phụ thuộc vào cách thức được giả định về gen của một sinh vật là hướng tới kích thích trong môi trường của nó (Barker và những cộng sự, 1978). Các loài động vật ra đời được mã hóa với sự thừa kế di truyền, các kiểu tín hiệu gợi ý như cảm giác – nếm, ngửi hoặc vóc dáng – có khả năng báo hiệu phạm vi phần thưởng hoặc mối nguy hiểm. Việc tìm hiểu vị giác mà mình không thích là một ví dụ về *sự chuẩn bị về sinh học*: Một loài vật cụ thể tiến hóa để những thành viên của loài trải nghiệm quá trình học ít hơn so với bình thường nhằm có được phản ứng có điều kiện. Những người thí nghiệm cố gắng một cách độc đoán để phá vỡ những mối liên kết di truyền sẽ ít có thành công hơn. (Trong Chương 14, chúng ta sẽ nhận thấy các nhà nghiên cứu tin rằng, con người được chuẩn bị về sinh học để có được những nỗi sợ hãi mãnh liệt – được gọi là những ám ảnh – đối với các kích thích nguy hiểm qua quá trình tiến hóa).

Các nhà nghiên cứu áp dụng sự hiểu biết về các cơ chế tìm hiểu vị giác mà mình không ưa thích vào thực tế. Để ngăn chặn lũ chó sói giết cừu (và các chủ trại chăn cừu bắn chết những con chó sói), John Garcia và các đồng nghiệp đã đặt những miếng thịt cừu có tẩm thuốc độc được bọc lông cừu ở bên ngoài trong các khu vực chăn cừu có hàng rào bao quanh. Lũ chó sói ăn phải những miếng thịt cừu này bị bệnh, nôn mửa và hình thành sự mất vị giác tức thì đối với thịt cừu. Sự kinh tởm diễn ra, sau này chỉ cần thấy bóng dáng của cừu, chúng cũng bỏ chạy thay vì tấn công.

Một trong những trường hợp ác cảm vị giác nghiêm trọng nhất ở con người xảy ra khi các bệnh nhân ung thư không có khả năng ăn những loại thức ăn thông thường trong chế độ ăn của họ. Ác cảm của họ là hậu quả của việc điều trị hóa học, thường thực hiện sau những bữa ăn và tạo ra cảm giác buồn nôn.

Bằng việc cho thấy ác cảm có được thông qua những cơ chế điều kiện cổ điển, các nhà nghiên cứu có thể nghĩ ra cách thức để trung hòa chúng (Bernstein, 1991). Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu đã sắp xếp những đứa trẻ bị bệnh ung thư chưa nhận được thức ăn trước

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Ác cảm vị giác ở những bệnh nhân ung thư vú

Một nhóm gồm 22 phụ nữ đang điều trị bệnh ung thư vú đưa ra các báo cáo về việc họ ưa thích thức ăn trong quá trình chữa bệnh bằng chất hóa học kéo dài tám giai đoạn, mỗi giai đoạn cách giai đoạn liền kề ba tuần. Họ báo cáo về tất cả những gì họ đã ăn trong khoảng 24 giờ trước và sau khi nhận được liệu pháp chữa trị hóa học. Họ phân loại mỗi kiểu thức ăn và nước uống trên tỷ lệ từ 1 (không thích lắm) đến 9 (rất thích). Các nhà nghiên cứu quy định một ác cảm được hình thành nếu tỷ lệ phân loại của một người tham gia giảm 4 điểm qua quá trình liệu pháp hóa học. Tổng thể, có 46% trong số các phụ nữ đã hình thành ác cảm đối với ít nhất một loại thức ăn. Tuy nhiên, những ác cảm được hình thành trong hai giai đoạn đầu tiên của liệu pháp tồn tại không lâu. Không giống như những con chuột và các loài vật khác đòi hỏi những ác cảm vị giác, các nhà nghiên cứu đã suy xét hiện tượng ở những phụ nữ này là "liệu pháp hóa học gây ra cảm giác buồn nôn chứ không phải do thức ăn". Nếu họ thử lại thức ăn thì các phụ nữ tự tạo cho mình những thử nghiệm nhằm làm mất đi cảm giác không thích một cách có điều kiện (Jacobsen và những cộng sự, 1993).

khi thực hiện liệu pháp hóa học. Chúng cũng có cảm giác không thích "giơ đầu chịu báng". Những đứa trẻ nhận được kẹo hoặc kem có mùi vị bất thường để ăn trước khi điều trị để những ác cảm vị giác trở nên có điều kiện đối với những mùi vị đặc biệt, chứ không phải những mùi vị mà chúng thích. Các nhà nghiên cứu phát hiện những khía cạnh khác trong trải nghiệm về liệu pháp hóa học của những bệnh nhân là sản phẩm của điều kiện cổ điển. Chẳng hạn, nhiều bệnh nhân bắt đầu có cảm giác buồn nôn trước các giai đoạn chữa trị bằng liệu pháp hóa học – những bối cảnh bệnh viện mà họ được điều trị, bắt đầu đảm nhận chức năng hoạt động như một kích thích có điều kiện (Tomoyasu và những cộng sự, 1996) (tác động này làm bạn nhớ tới các nghiên cứu về khả năng chịu đựng thuốc). Lại một lần nữa, việc hiểu nguồn gốc của những tác động như thế trong việc quy điều kiện cho phép các nhà nghiên cứu vạch ra các cách thức điều trị để chống lại chúng.

Giờ bạn đã thấy lý do tại sao các nhà khoa học giải thích hành vi hiện đại phải tập trung tới các kiểu phản ứng thích hợp nhất mà mỗi loài cần học (Todd & Morris, 1992). Nếu muốn dạy cho một con chó những trò mới thì tốt nhất bạn chọn những trò thích nghi với tính lặp đi lặp lại hành vi về gen của con chó! Tuy nhiên, khảo sát về việc học của chúng tôi vẫn chưa hoàn tất bởi vì chúng tôi vẫn chưa giải quyết được những kiểu học đòi hỏi tiến trình nhận thức phức tạp hơn. Giờ chúng ta chuyển sang những kiểu học đó.

NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA TRI THỨC ĐỐI VỚI VIỆC NHẬN BIẾT

Các nghiên cứu của chúng tôi về quy điều kiện mang tính cổ điển và tính hiệu lực đã chứng tỏ, những hành vi đa dạng có thể được hiểu như các sản phẩm của tiến trình học đơn giản. Tuy nhiên, bạn băn khoăn không biết có các lớp học cụ thể đòi hỏi những kiểu tiến trình nhận thức phức tạp hơn hay không. Nhận thức là bất cứ hoạt động tinh thần nào liên quan tới việc lý giải và phát triển tri thức, chẳng hạn như suy nghĩ, hồi tưởng, nhận biết và sử dụng ngôn ngữ. Trong phần này, chúng ta nghiên cứu hình thức học trong các loài động vật và con người mà không thể giải thích bằng những nguyên tắc cổ điển hoặc điều kiện có hiệu lực.

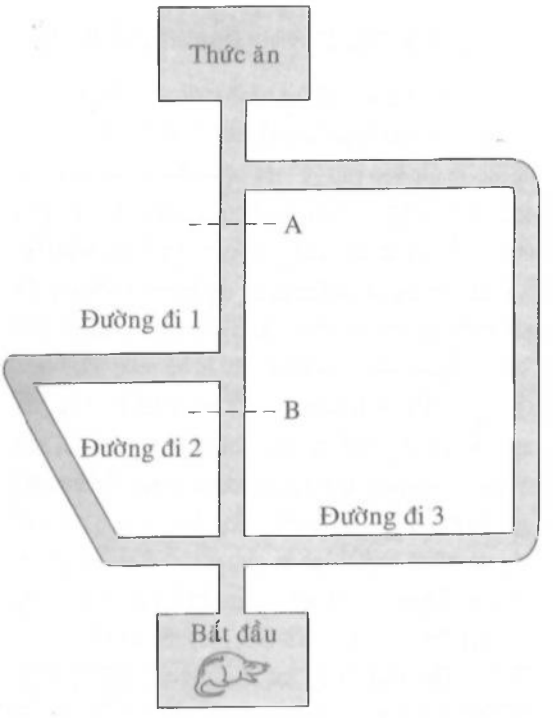
◆ SỰ NHẬN BIẾT CỦA ĐỘNG VẬT

Trong chương này, chúng ta đã nhấn mạnh rằng bên cạnh những giới hạn đối với các loài cụ thể, các nguyên tắc của việc tiếp nhận kiến

thức có được từ nghiên cứu đối với những con chuột và chim bồ câu cũng có thể áp dụng rất hiệu quả đối với chó, khỉ và con người. Các nhà nghiên cứu về **sự nhận biết của động vật** đã chứng minh, nó không chỉ là việc quy điều kiện mang tính cổ điển và có hiệu lực khái quát trong các loài (Wasserman, 1993, 1994). Trong thời kỳ đầu của việc định hình thuyết tiến hóa của mình, Charles Darwin cho rằng khả năng nhận biết phát triển đồng thời với hình thức thể chất của các loài động vật. Trong phần này, chúng tôi sẽ mô tả hai kiểu hoạt động ấn tượng của các loài động vật, chỉ ra sự tiếp diễn xa hơn trong khả năng nhận thức của con người và sự nhận biết của các loài động vật.

Các bản đồ nhận thức

Edward C. Tolman (1886 -1959) đã khởi xướng nghiên cứu về những tiến trình nhận thức trong việc học bằng cách phát minh các tình huống trải nghiệm trong đó sự kết hợp cơ học, một–đối–một giữa kích thích cụ thể và phản ứng không thể giải thích hành vi quan sát được động vật. Hãy xem xét mê cung trong **Hình 6.13**. Tolman và các học trò của ông đã chứng minh: khi con đường dẫn tới mục tiêu ban đầu bị đóng lại trong mê cung, con chuột với những trải nghiệm trước đó trong mê cung sẽ chọn đường đi ngắn nhất quanh khu vực bị đóng, thậm chí phản ứng cụ thể đó chưa từng được củng cố trước đó (Tolman & Honzik, 1930). Vì vậy, những con chuột hành động như thể chúng đang phản ứng trước một **bản đồ nhận thức** bên ngoài – đại diện cho toàn bộ sự sắp đặt của mê cung – hơn là khám phá một cách mù quáng các phần của mê cung thông qua những lần thử và sai (Tolman, 1948). Kết quả của Tolman cho thấy, việc huấn luyện kéo theo nhiều hình thức đơn giản của sự kết hợp các kích thích hoặc giữa phản xạ và sự củng cố. Nó bao gồm việc học và diễn tả các khía cạnh khác của bối cảnh hành vi tổng thể.



HÌNH 6.13 - Sử dụng bản đồ nhận thức trong việc học vượt qua mê cung

Các chủ thể thích đường đi trực tiếp hơn (đường đi 1) khi nó được mở. Với một điểm khóa ở vị trí A, chúng thích đường đi 2 hơn. Khi một điểm khóa được đặt ở vị trí B, các con chuột thường chọn đường đi 3. Hành vi của chúng như chỉ ra rằng chúng có một bản đồ nhận thức về cách tốt nhất để lấy được thức ăn.

Theo nghiên cứu truyền thống, Tolman đã liên tục chứng minh khả năng rất ấn tượng về trí nhớ thuộc không gian của loài chim, ong, chuột, con người và các loài động vật (Benhamou & Poucet, 1996; Olton, 1992). Để hiểu được hiệu quả của các bản đồ nhận thức về không gian, hãy xem xét những chức năng mà chúng đảm nhiệm (Poucet, 1993):

- Các loài động vật sử dụng ký ức không gian để nhận biết và xác định những đặc điểm của môi trường xung quanh.
- Các loài động vật sử dụng ký ức không gian

để nhận biết những vật thể mục tiêu quan trọng trong môi trường xung quanh.
- Các loài động vật sử dụng ký ức không gian để lên kế hoạch lộ trình của chúng thông qua môi trường.

Bạn có thể thấy các chức năng này của bản đồ nhận thức có hiệu quả đối với nhiều loài chim tích trữ thức ăn trong khu vực phân tán nhưng lại không thể khám phá lượng thức ăn đó với độ chính xác cao khi chúng cần tới:

> *Loài chim bổ hạt (họ quạ) của Clark là nhà vô địch trong số những loài tích trữ thức ăn được nghiên cứu. Vào cuối mùa hè, những con chim này đã đào tới 6000 hố chôn quả thông trên các sườn núi ở miền tây Nam Mỹ. Chúng tìm lại những hạt này vào cuối mùa xuân năm sau, khi đó lượng thức ăn được chôn hỗ trợ tích cực cho mùa sinh sản tới (Shettleworth, 1993, trang 180).*

Những con chim không chỉ lang thang trong môi trường của chúng và tìm được hạt do may mắn. Với mức độ chính xác tới 84%, chúng quay lại những nơi đã chôn hạt của mình (Kamil & Balda, 1990). Chúng cũng có thể phân biệt được những nơi còn hạt cây từ các hố trống rỗng (Kamil và những cộng sự, 1993). Các loài chim dựa vào những hạt được chôn giấu để có được nguồn thức ăn tốt hơn, chúng gần với những loài thực hiện nhiệm vụ kiểm tra ký ức không gian trong phòng thí nghiệm (Balda và những cộng sự, 1997; Olson và những cộng sự, 1995). Không phát hiện ra sự khác biệt tương quan của hành vi đào hố đối với loài được so sánh trong những nhiệm vụ ký ức không mang tính không gian. Lưu ý: Hành vi đào hố của loài chim không được củng cố khi lần đầu tiên chúng chôn hạt. Chỉ khi bản đồ nhận thức của chúng giữ được tính chính xác qua mùa đông, sau đó chúng có thể phát hiện ra những hạt còn lại và sống sót để sinh sản.

Hành vi dựa trên khái niệm

Chúng ta thấy rằng, bản đồ nhận thức phần nào giúp các loài vật gìn giữ chi tiết trong việc xác định vị trí không gian của các vật thể trong môi trường của chúng. Nhưng các loài vật có thể sử dụng những tiến trình nhận thức nào khác để phát hiện cấu trúc hoặc thể loại trải nghiệm trong sự kích thích đa dạng mà chúng phải đương đầu trong môi trường của mình? Trong Chương 10, chúng tôi sẽ đề xuất một số thách thức để trẻ em học ngôn ngữ nhằm hình thành sự khái quát hóa về những khái niệm và những thể loại mới mà chúng đang học giống như từ con chó và thân cây. Tuy nhiên, không chỉ trẻ em có khả năng đương đầu với thách thức này. Các nhà nghiên cứu đã chứng minh: chim bồ câu có khả năng nhận thức để đưa ra những khác biệt về khái niệm.

Chúng ta nhận thấy sự khái quát xảy ra trong việc quy điều kiện cổ điển và tính hiệu lực dựa trên tính giống nhau về khái niệm của kích thích. Trong thí nghiệm được Wasserman và các đồng nghiệp thực hiện, sự khái quát hóa không liên quan tới tính giống nhau về khái niệm – chẳng hạn, những chiếc ghế và những bông hoa trông không giống nhau. Thay vào đó, nền tảng của sự khái quát hóa là tính giống nhau về nhận thức, được tạo thành bởi cấu trúc khái niệm. Nghiên cứu sâu hơn cho rằng, những con chim bồ câu có thể có được những khái niệm trừu tượng về giống nhau và khác nhau: Chúng có thể tạo ra các phản ứng khác biệt khi tất cả các yếu tố của bài kiểm tra giống nhau (chẳng hạn, 16 bức tranh về chiếc đầu máy xe lửa giống hệt nhau) đối lập với các yếu tố là khác nhau (chẳng hạn, 16 bức tranh khác nhau) (Young & Wasserman, 2001; Young và những cộng sự, 1997).

Chúng ta sẽ dành Chương 7 và 8 cho việc phân tích về những tiến trình nhận thức của con người. Tuy nhiên, thí nghiệm mà chúng tôi mô tả ở đây có thể thuyết phục bạn rằng:

không chỉ con người là loài có khả năng nhận thức đầy hữu ích. Trước khi kết luận chương này, chúng ta hãy chuyển sang một kiểu tiếp thu kiến thức khác đòi hỏi những tiến trình nhận thức.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Chim bồ câu đưa ra sự đánh giá dựa trên cấu trúc thể loại

Edward Wasserman và các đồng nghiệp (1992) đưa ra trước những con chim bồ câu các bức tranh vẽ người, hoa, ôtô và chiếc ghế. Đối với mỗi con chim, tập hợp bốn khái niệm được chia thành hai thể loại lớn (xem **Hình 6.14**). Chẳng hạn, một con bồ câu nhận được thức ăn nếu nó mổ vào nút màu cam sau khi nhìn thấy bức tranh vẽ người hoặc vẽ chiếc ôtô hoặc nếu nó mổ vào một nút màu đỏ sau khi nhìn thấy bức tranh vẽ bông hoa hoặc vẽ chiếc ghế. Những con chim đã học cách đưa ra phản ứng tương thích khoảng 80% hoặc cao hơn. Trong giai đoạn huấn luyện thứ hai của thí nghiệm, con chim được huấn luyện để đưa ra phản ứng mới đối với các thành viên của thể loại nhỏ hơn từ một trong số những thể loại lớn hơn. Vì vậy, chim bồ câu có thể được yêu cầu mổ vào chiếc nút màu xanh khi nó nhìn thấy một người và mổ vào chiếc nút màu trắng khi nó nhìn thấy một chiếc ghế. Lại một lần nữa, khi thực hiện nhiệm vụ này, có khoảng 80% độ chính xác hoặc hơn.

Giờ thì chuyện gì sẽ xảy ra khi những con chim bồ câu chỉ thấy một bông hoa hoặc một chiếc ôtô và phải lựa chọn giữa nút màu xanh và màu trắng? Chúng không có lịch sử củng cố để liên kết các kích thích này với các phản ứng, vì thế mà chúng ta không thể dự đoán hành vi dựa trên những tiến trình học đơn giản. Nhưng bạn sẽ làm gì khi chúng tôi đưa bạn vào tình huống này? Trong giai đoạn thí nghiệm đầu tiên, chẳng hạn, bạn sẽ học được là những bông hoa và những chiếc ghế đi cùng với nhau. Trong giai đoạn thí nghiệm thứ hai, bạn sẽ học được là bạn nên đưa ra một trong hai phản ứng đối với bức tranh về bông hoa. Khi đối mặt với một chiếc ghế, và sự lựa chọn phản ứng giống nhau, bạn có thể sẽ thử phản ứng đã áp dụng đối với những bông hoa. Thực tế là phần lớn chim bồ câu đã thực hiện tốt. Với mức độ thử từ 60% – 70%, chúng đã sử dụng thông tin "thể loại" để phát ra một hành vi không được củng cố trước đó.

◆ NHẬN BIẾT THÔNG QUA QUAN SÁT

Để giới thiệu cách học này, chúng tôi muốn bạn dành một chút thời gian để quay trở lại việc so sánh cách tiếp cận của loài chuột và của người với mẫu thức ăn mới. Những con chuột chắc chắn thận trọng hơn bạn, nhưng phần lớn là vì chúng mất đi nguồn cung cấp thông tin có giá trị – đầu vào từ những con chuột khác. Khi bạn cố gắng thử một loại thức ăn mới, nó gần như luôn nằm ở một bối cảnh mà trong đó bạn có lý do chính đáng để tin rằng con người đã ăn và thưởng thức loại thức ăn đó. Vì vậy, "hành vi ăn thức ăn" của bạn bị ảnh hưởng bởi hiểu biết của bạn về những kiểu củng cố đối với các cá nhân khác. Ví dụ này minh họa khả năng học của bạn thông qua sự củng cố trải nghiệm gián tiếp và sự trừng phạt trải nghiệm gián tiếp. Bạn có thể sử dụng các khả năng nhận thức của mình cho ký ức và lý giải để thay đổi hành vi của bạn dưới ánh sáng của sự trải nghiệm từ những người khác.

Thực tế, nhiều việc học mang tính xã hội xảy ra trong những tình huống, nơi mà việc học không được lý thuyết điều kiện truyền thống dự đoán bởi vì một người học không có phản ứng tích cực và không nhận được sự củng cố hữu hình. Cá nhân sau khi đã quan sát người khác thực hiện hành vi được củng cố hoặc trừng phạt sau này sẽ xử sự rất giống như vậy hoặc kiềm chế việc làm như vậy. Điều này được gọi là **nhận biết thông qua quan sát**. Nhận thức thường đi vào việc học thông qua quan sát dưới hình thức mong đợi. Về bản chất, sau khi quan sát một kiểu mẫu, bạn có thể nghĩ: Nếu làm giống như thế, mình sẽ có sự củng cố tương tự hoặc né tránh sự trừng phạt tương tự. Đứa em có thể được đối xử tốt hơn so với người chị của nó bởi vì nó đã học được những sai lầm từ chị nó.

	Kích thích	*Phản ứng được củng cố*
Giai đoạn huấn luyện 1	*Con người và ôtô*	*Nhấn nút màu cam*
	Hoa và những chiếc ghế	*Nhấn nút màu đỏ*
Giai đoạn huấn luyện 2	*Con người*	*Nhấn nút màu xanh*
	Những chiếc ghế	*Nhấn nút màu trắng*
	Kích thích	*Phản ứng theo thể loại*
Giai đoạn kiểm tra	*Những chiếc ôtô*	*Nhấn nút màu xanh*
	Những bông hoa	*Nhấn nút màu trắng*

HÌNH 6.14 - Nhận biết khái niệm ở loài chim bồ câu

Giai đoạn huấn luyện đầu tiên dạy cho bầy chim bồ câu những khái niệm nào đi kèm với thể loại mở rộng tương tự. Giai đoạn huấn luyện thứ hai dạy phản ứng mới cho một nhóm với mỗi thể loại. Giai đoạn kiểm tra chứng minh sự khái quát hóa đối với các thành viên khác của thể loại mở rộng mới có được. (Đây là một ví dụ về những sự kết hợp khác nhau của kích thích và phản ứng được đưa ra cho những con chim bồ câu khác nhau).

Khả năng học bằng việc quan sát cũng như việc thực hiện là cực kỳ hữu ích. Nó giúp bạn có được những kiểu mẫu thống nhất lớn về hành vi mà không cần trực tiếp tham gia quá trình thử nghiệm và mắc lỗi mệt mỏi, để dần dần xóa bỏ những phản ứng sai và có được những phản ứng đúng. Bạn có thể có lợi ngay lập tức từ những sai lầm và thành công của người khác. Các nhà nghiên cứu đã chứng minh, nhận biết thông qua quan sát đối với con người không hẳn là đặc biệt. Những loài vật khác, chim bồ câu (Zentall và các cộng sự, 1996), cá zebra (Hall & Suboski, 1995) và thậm chí là loài bạch tuộc (Fiorito & Scotto, 1992) cũng có khả năng thay đổi hành vi của chúng sau khi quan sát cách thực hiện của một thành viên khác trong loài.

Một chứng minh cổ điển về nhận biết thông qua quan sát của con người được thực hiện trong phòng thí nghiệm của Albert Bandura. Sau khi quan sát một người trưởng thành làm mẫu đấm, đánh và đá một con búp bê BoBo bằng nhựa, những đứa trẻ trong thí nghiệm đã thực hiện hành vi đó thường xuyên hơn so với những đứa trẻ trong nhóm được kiểm soát, vì chúng đã không được quan sát những hành động hung hăng đó (Bandura và những cộng sự, 1963). Các nghiên cứu sau này cho thấy, những đứa trẻ bắt chước các hành vi như vậy từ việc quan sát chuỗi kiểu mẫu được quay phim, thậm chí khi kiểu mẫu là những nhân vật trong phim hoạt hình.

Bây giờ chúng ta phải tìm hiểu cả những hành vi ủng hộ xã hội (giúp đỡ) và chống lại xã hội (gây tổn thương) – thông qua quan sát các kiểu mẫu mang tính khả thi. Sự thay đổi nào là quan trọng trong việc xác định kiểu mẫu có khả năng ảnh hưởng tới bạn nhất? Nghiên cứu đã đưa ra những kết luận chung dưới đây (Baldwin & Baldwin, 1973; Bandura, 1977). Một hành vi của kiểu mẫu quan sát được có tính ảnh hưởng nhất khi:

- Nó được nhìn nhận như là những kết quả củng cố.
- Kiểu mẫu được nhận biết một cách tích cực, được ưa thích và được tôn trọng.
- Tính giống nhau được nhận biết từ những đặc điểm, nét tiêu biểu của kiểu mẫu và người quan sát.

- Người quan sát nhận được phần thưởng trong việc dành sự quan tâm tới hành vi của kiểu mẫu.
- Hành vi của kiểu mẫu có thể nhìn thấy và nổi bật – nó nổi bật như một nhân vật rõ ràng trong bối cảnh của các kiểu mẫu cạnh tranh.
- Nó nằm trong phạm vi năng lực của người quan sát để bắt chước hành vi.

Để hiểu được bản danh sách liệt kê những phát hiện này, bạn nên tưởng tượng bản thân mình trong những tình huống làm mẫu và tìm hiểu xem mỗi mục trong danh sách sẽ được áp dụng như thế nào. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng bạn đang quan sát một ai đó học cách nhảy dù. Hoặc hãy xem xét bằng cách nào một người có thể học để trở thành một thành viên "tốt" của nhóm bằng việc quan sát bạn bè mình.

Bởi vì con người học theo những kiểu mẫu rất có hiệu quả, nên bạn có thể hiểu được lý do tại sao một vấn đề thích hợp trong nghiên cứu tâm lý lại được hướng vào ảnh hưởng của việc xem truyền hình tới hành vi: Phải chăng người xem bị tác động bởi những gì họ thấy được đền đáp hoặc bị trừng phạt trên truyền hình? Mối quan tâm tập trung vào sự liên kết giữa những cảnh bạo lực trên truyền hình với các hành vi sau đó của trẻ em và thanh niên. Phải chăng việc tiếp xúc với những cảnh bạo lực nuôi dưỡng sự bắt chước?

Nghiên cứu về ảnh hưởng của việc xem truyền hình thời thơ ấu lập luận một cách chắc chắn là những đứa trẻ xem cảnh bạo lực trên truyền hình có nguy cơ trở thành người hung hăng quá mức khi trưởng thành.

Nhiều thập kỷ nghiên cứu đã chứng minh ba cách thức, trong đó bạo lực trên truyền hình có ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống của những người xem (Smith & Donnerstein, 1998). Thứ nhất, như chúng ta vừa thấy, thông qua cơ chế học qua quan sát, việc xem bạo lực trên truyền hình làm gia tăng hành vi hung hăng. Sự kết hợp gây ra hậu quả này đưa ra những ám chỉ rất quan trọng đối với trẻ em: Thứ nhất, thói quen hung hăng được phát sinh từ việc xem bạo lực trên truyền hình quá sớm có thể là nền tảng cho hành vi chống lại xã hội sau này. Thứ hai, việc xem bạo lực trên truyền hình dẫn người xem tới việc đánh giá cao sự tái diễn bạo lực trong thế giới hàng ngày. Những

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Xem truyền hình thời thơ ấu và tính hung hăng khi trưởng thành

Chương trình này bắt đầu vào năm 1977, khi một nhóm các nhà nghiên cứu đã tính toán hai năm xem truyền hình đối với 557 trẻ em bắt đầu bước vào lớp một hoặc lớp ba. Đặc biệt, các nhà nghiên cứu có được mức độ trẻ em xem truyền hình có nội dung bạo lực. Mười lăm năm sau, các nhà nghiên cứu đã thực hiện cuộc phỏng vấn với 329 người bây giờ ở độ tuổi từ 20 – 22 (chính là những đứa trẻ trong số 557 trẻ trước đây) (Huesmann và các cộng sự, 2003). Các nhà nghiên cứu tìm cách xác định xem, liệu có mối quan hệ giữa mức độ bạo lực trên truyền hình mà những cá nhân đã xem khi còn thơ ấu với mức độ hung hăng ở tuổi trẻ của họ. Mức độ này được tính toán, đo lường thông qua báo cáo của họ và báo cáo của người khác, chẳng hạn như vợ hoặc chồng. Những người đã xem nhiều cảnh bạo lực trên truyền hình khi còn là đứa trẻ cũng cho thấy mức độ hung hăng ở tuổi thanh niên cao nhất. Dữ liệu này cho thấy, việc xem cảnh bạo lực trên truyền hình sớm sẽ tạo nên tính hung hăng sau này. Tuy nhiên, bạn băn khoăn không biết nguyên nhân đó có tác dụng theo chiều hướng đối nghịch: Có thể là những đứa trẻ được dự đoán có tính hung hăng đã thích thú các nội dung bạo lực trên truyền hình khi còn là những đứa trẻ hay không? Thật may là các nhà nghiên cứu đã thu thập dữ liệu cho phép họ lập luận chống lại khả năng này. Chẳng hạn, dữ liệu chỉ tìm thấy mối quan hệ nhỏ giữa tính hung hăng thời thơ ấu với việc xem cảnh bạo lực trên truyền hình khi là người trưởng thành.

người xem truyền hình có thể lo sợ không chính đáng việc trở thành nạn nhân của bạo lực trong thế giới thực. Thứ ba, việc xem cảnh bạo lực trên truyền hình tạo ra sự gây tê, một sự giảm thiểu trong kích thích cảm xúc khi xem hành vi bạo lực.

Lưu ý, nghiên cứu cũng cho thấy, trẻ em có thể học những hành vi ủng hộ xã hội, có tính giúp đỡ khi chúng xem những chương trình truyền hình đưa ra các kiểu hành vi ủng hộ xã hội (Rosenkoetter, 1999; Singer & Singer, 1990). Bạn nên suy nghĩ một cách nghiêm túc là trẻ em học từ những gì mà chúng xem. Là một người cha, người mẹ hay người chăm sóc, bạn có thể muốn giúp trẻ em lựa chọn những chương trình thích hợp.

Một phân tích về việc tiếp thu kiến thức thông qua quan sát đã công nhận những nguyên tắc của hành vi ảnh hưởng tới sự củng cố và con người có khả năng sử dụng tiến trình nhận thức của mình để thay đổi hành vi cùng với phần thưởng, sự trừng phạt qua trải nghiệm gián tiếp. Phương pháp tiếp cận trong việc hiểu hành vi của con người đã chứng minh điều này. Trong Chương 15, chúng ta sẽ nghiên cứu những chương trình thành công của liệu pháp xuất hiện từ sự biến đổi có nhận thức đối với những kiểu thích nghi của hành vi không tốt.

Hãy khép lại chương này bằng cách nhớ lại một bộ phim kinh dị. Sự phân tích hành vi giải thích cho những trải nghiệm của bạn bằng cách nào? Nếu nhận lời mời đi xem bộ phim từ một người bạn thì bạn đã chống lại sự củng cố về không gian. Nếu bạn hướng tới rạp chiếu phim mặc dù phải từ bỏ thói quen thông thường của mình thì bạn đã cho thấy chứng cứ về bản đồ nhận thức. Nếu âm thanh của bộ phim rùng rợn khiến bạn sợ hãi thì bạn cảm nhận được những tác động của việc quy điều kiện cổ điển. Nếu không thể thưởng thức bộ phim, khiến bạn thề rằng không bao giờ xem một bộ phim kinh dị nào nữa thì bạn đã khám phá ra tác động mà người trừng phạt nhắm vào hành vi sau này của bạn.

Bạn sẵn sàng quay lại rạp chiếu phim chưa?

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ NGHIÊN CỨU VỀ TRI THỨC

Học gây ra một sự thay đổi tương đối kiên định về hành vi và tiềm năng hành vi dựa trên sự trải nghiệm.

Các nhà hành vi học tin rằng nhiều hành vi có thể được giải thích bởi những tiến trình học đơn giản.

Họ cũng tin rằng có nhiều nguyên tắc giống nhau về tiếp thu tri thức, được áp dụng với tất cả các sinh vật.

◆ KIỂU ĐIỀU KIỆN CỔ ĐIỂN: NHẬN BIẾT CÁC DẤU HIỆU CÓ THỂ TIÊN ĐOÁN

Trong điều kiện cổ điển, Pavlov điều tra đầu tiên, một kích thích không điều kiện (UCS) gây ra một phản xạ không điều kiện (UCR). Kích thích trung tính được ghép với UCS trở thành kích thích có điều kiện gây ra phản xạ có điều kiện (CR).

Bản năng xảy ra khi UCS không đi theo CS nữa.

Sự khái quát hóa tác nhân kích thích là một hiện tượng kích thích giống với CS gây ra CR.

Suy xét để tìm hiểu sẽ thu hẹp phạm vi của những CS mà các sinh vật phản ứng.

Để điều kiện cổ điển xảy ra, phải có một mối quan hệ ngẫu nhiên và thông tin giữa CS và UCS.

Điều kiện cổ điển giải thích nhiều phản ứng cảm xúc và khả năng chịu đựng thuốc.

◆ ĐIỀU KIỆN CÓ THỂ QUAN SÁT: TÌM HIỂU VỀ NHỮNG KẾT QUẢ

Thorndike chứng minh rằng, hành vi gây ra những kết quả thỏa mãn có xu hướng lặp lại.

Phương pháp phân tích hành vi của Skinner tập trung vào việc điều chỉnh tính ngẫu nhiên của sự củng cố và quan sát tác động đối với hành vi.

Các hành vi có khả năng xảy ra bằng sự củng cố tích cực và tiêu cực. Sự trừng phạt tích cực và tiêu cực làm cho chúng có ít khả năng xảy ra hơn.

Hành vi tương thích về ngữ cảnh được giải thích bởi tính ngẫu nhiên ba giai đoạn về hậu quả của sự cách biệt từ kích thích hành vi.

Những tác nhân củng cố đầu tiên là các kích thích đảm nhận chức năng như những tác nhân củng cố, thậm chí khi một sinh vật không có sự trải nghiệm trước đó. Những tác nhân củng cố có điều kiện kết hợp với những tác nhân củng cố ban đầu.

Các hoạt động có thể đảm nhận chức năng như những tác nhân củng cố tích cực.

Hành vi chịu ảnh hưởng bởi những quy trình củng cố có thể biến đổi hoặc cố định và chuyển vào những khoảng nghỉ hoặc tỷ lệ.

Những phản ứng phức tạp có thể được học thông qua việc định hình.

◆ SINH HỌC VÀ TRI THỨC

Nghiên cứu gợi ý rằng, việc học có thể bị giới hạn bởi những điểm đặc trưng của các loài sinh vật khác nhau.

Độ lệch của bản năng có thể bao trùm một số việc học củng cố phản ứng.

Việc học ác cảm vị giác cho rằng các loài được chuẩn bị về di truyền để có một số hình thức kết hợp.

◆ NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA TRI THỨC ĐỐI VỚI VIỆC NHẬN BIẾT

Một số hình thức học phản ánh các tiến trình phức tạp hơn so với tiến trình quy điều kiện cổ điển và có hiệu lực.

Các loài động vật phát triển bản đồ nhận thức để chúng có khả năng đảm nhận chức năng ở một môi trường phức tạp.

Hành vi dựa trên khái niệm cho phép các loài động vật hình thành sự khái quát hóa về cấu trúc của môi trường.

Các hành vi có thể được củng cố hoặc trừng phạt. Con người và các loài động vật có thể nhận biết thông qua sự quan sát.

Chương 7

TRÍ NHỚ

Khi bạn đọc chương này, chúng tôi muốn bạn dành một ít thời gian để tìm lại ký ức ban đầu của mình. Ký ức đó bắt đầu cách đây bao lâu? Cảnh mà bạn nhớ lại sống động như thế nào? Trí nhớ của bạn bị ảnh hưởng ra sao bởi sự hồi tưởng của những người khác về cùng sự kiện?

Bây giờ, có một bài tập hơi khác một chút. Chúng tôi muốn bạn hãy tưởng tượng rằng mọi việc sẽ như thế nào nếu đột nhiên bạn chẳng nhớ gì về quá khứ – về những người mà bạn đã biết hoặc về các sự kiện từng xảy ra với bạn. Bạn không nhớ nổi khuôn mặt của mẹ, hay sinh nhật của mình, hay cuộc đi chơi cuối cùng trong thời học trò. Không có "các mốc thời gian" như thế, bạn sẽ có cảm giác như thế nào về con người bạn – ý thức về cái tôi của bạn? Hoặc giả định bạn không có khả năng hình thành những ký ức mới. Điều gì sẽ xảy ra với hầu hết những trải nghiệm gần đây của bạn? Bạn có thể tiếp tục một cuộc nói chuyện hay theo dõi một chương trình truyền hình không? Mọi thứ sẽ biến mất, như thể các sự kiện chưa bao giờ xảy ra, như thể bạn chưa bao giờ có bất cứ ý nghĩ nào trong đầu. Bạn cho rằng có hoạt động nào không bị ảnh hưởng bởi trí nhớ?

Nếu bạn chưa bao giờ suy nghĩ về trí nhớ của mình, có lẽ vì nó thường thực hiện công việc của nó một cách hợp lý – bạn chấp nhận nó, bên cạnh các quá trình khác của cơ thể, như tiêu hóa hay hô hấp. Nhưng như với các hiện tượng đau bụng hay dị ứng với thức ăn, những lúc bạn để ý đến trí nhớ của mình thường là những lúc có điều gì đó bất ổn xảy ra: Bạn quên chìa khóa xe, quên một ngày tháng quan trọng, các quy tắc trong một trò chơi, hay câu trả lời trong một bài thi mà bạn chắc là bạn "biết rất rõ". Bạn thường phát cáu vào những lúc ấy, nhưng bạn cũng nên suy nghĩ một lúc dựa vào sự ước tính cho rằng não người trung bình có thể chứa khoảng 100 nghìn tỷ thông tin. Việc quản lý một mạng thông tin rộng lớn như thế là một công việc khủng khiếp. Có lẽ bạn sẽ không quá ngạc nhiên khi một câu trả lời thỉnh thoảng không xuất hiện ngay khi bạn cần tới nó!

Mục đích của chúng ta trong chương này là giải thích xem thông thường bạn ghi nhớ nhiều như thế nào, và tại sao bạn quên một vài điều đã biết. Chúng ta sẽ khảo sát một cách tỉ mỉ

xem bạn đưa những trải nghiệm hàng ngày vào trí nhớ và lấy nó ra như thế nào. Bạn sẽ biết tâm lý học đã khám phá các loại trí nhớ nào và chúng làm việc ra sao. Chúng tôi hy vọng qua bài học, bạn sẽ thấy được sự kỳ diệu của trí nhớ.

Một điều cuối cùng là: Vì đây là chương về trí nhớ, chúng tôi sẽ làm cho trí nhớ của bạn vận hành ngay lập tức. Chúng tôi muốn bạn nhớ con số 43. Hãy làm bất cứ điều gì mà bạn cần để nhớ con số 43. Vâng đúng vậy, sẽ có một bài kiểm tra!

TRÍ NHỚ LÀ GÌ?

Trước hết, chúng tôi sẽ mô tả **trí nhớ** như là một kiểu xử lý thông tin. Vì thế, chủ yếu chúng ta tập trung sự chú ý tới lưu lượng thông tin ra và vào trong bộ nhớ của bạn. Việc kiểm tra quá trình đó hướng tới việc thu nhận và phục hồi thông tin cho phép bạn cải tiến suy nghĩ của mình về ý nghĩa của trí nhớ. Cuộc thảo luận của chúng ta bắt đầu từ cuộc nghiên cứu chính thức đầu tiên về trí nhớ được công bố vào năm 1885. Sau đó chúng tôi sẽ giới thiệu những nét riêng biệt giữa các loại trí nhớ được các nhà nghiên cứu đưa ra.

◆ EBBINGHAUS ĐỊNH LƯỢNG TRÍ NHỚ

Hãy thừa nhận nếu cảm thấy phát biểu này đúng: "Kiến thức nhồi nhét trong thời gian thi cử sẽ biến mất nhanh chóng nếu chúng không chịu sức ép bởi việc học môn học khác và sau đó không phải hồi tưởng". Nói cách khác, nếu nhồi nhét kiến thức trong một cuộc kiểm tra, bạn sẽ không thể nhớ nhiều trong một vài ngày sau đó. Lời nhận xét sắc sảo này được nhà tâm lý học người Đức – Hermann Ebbinghaus đưa ra vào năm 1885, cùng với một loạt các hiện tượng như thế làm động cơ thúc đẩy nghiên cứu của ông về trí nhớ. Những quan sát của Ebbinghaus đã mang lại một luận cứ có sức thuyết phục trong việc ủng hộ sự nghiên cứu trí nhớ theo kinh nghiệm. Điều cần thiết là phương pháp luận, và Ebbinghaus đã đưa ra một phương pháp luận rất nổi bật. Ebbinghaus đã sử dụng những nhóm 3 chữ cái vô nghĩa gồm một nguyên âm nằm giữa hai phụ âm, như CEG hoặc DAX. Ông sử dụng những âm tiết vô nghĩa, chứ không phải những từ có nghĩa, giống như "chó" (DOG), bởi vì ông hy vọng có được tiêu chuẩn đánh giá "thuần túy" của trí nhớ – một từ không bị ảnh hưởng bởi những kiến thức hoặc liên tưởng có từ trước mà một người có thể đưa đến thực nghiệm trí nhớ. Ebbinghaus không chỉ là nhà nghiên cứu, mà còn là đối tượng nghiên cứu của chính mình. Ông đã thực hiện những cuộc nghiên cứu về bản thân và đo được hiệu suất làm việc của mình. Nhiệm vụ mà ông vạch ra là ghi nhớ các danh sách có độ dài khác nhau. Ebbinghaus quyết định học thuộc lòng, giống như một chiếc máy, để thực hiện thí nghiệm.

Ebbinghaus đã bắt đầu những nghiên cứu bằng cách đọc từng mục một từ đầu đến cuối cho đến khi hoàn thành danh sách. Sau đó ông lại đọc một lần nữa từ đầu đến cuối danh sách theo đúng thứ tự như trước, và lặp đi lặp lại như vậy cho đến khi có thể đọc thuộc lòng tất cả các mục theo đúng thứ tự – sự thể hiện tiêu chuẩn. Sau đó ông làm cho mình quên đi danh sách đầu tiên bằng cách buộc mình học thêm nhiều danh sách khác. Sau đó, Ebbinghaus đo trí nhớ bằng cách kiểm tra xem việc học lại danh sách đầu tiên có khó khăn nhiều không? Nếu ông học lại danh sách đó gặp ít khó khăn hơn so với lần học đầu tiên, như vậy thông tin đã được lưu giữ từ lần học đầu tiên. (Khái niệm này sẽ trở nên gần gũi từ Chương 6. Việc nhớ lại thường được ghi nhớ khi các con vật học phản ứng có điều kiện).

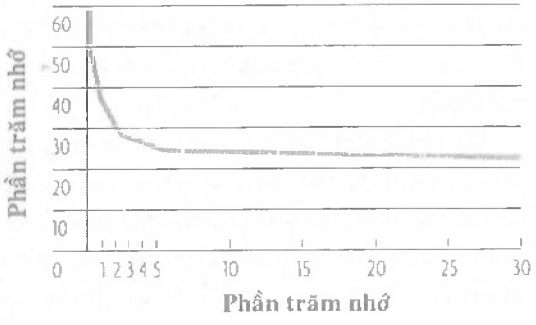
Theo hướng đi của Ebbinghaus, các nhà tâm lý đã nghiên cứu việc học thuộc trong

nhiều thập kỷ bằng cách quan sát những người tham gia cố gắng học và nhớ lại những nhóm từ vô nghĩa. Bằng cách nghiên cứu khả năng nhớ dưới dạng "thuần túy", những nhóm từ không mang một ý nghĩa gì, các nhà nghiên cứu hy vọng tìm ra các nguyên tắc cơ bản để làm sáng tỏ những ví dụ phức tạp về trí nhớ. Các nhà nghiên cứu khát khao khám phá ra các nguyên tắc cơ bản đó, nhưng họ cũng muốn chuyển sang nghiên cứu trí nhớ ở khía cạnh vật chất có ý nghĩa – loại thông tin mà bạn ghi nhớ trên cơ sở hàng ngày.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Đồ thị quên của Ebbinghaus

Ví dụ, nếu Ebbinghaus mất 12 lần để học thuộc một danh sách và mất 9 lần để học thuộc lại danh sách đó sau đó một vài ngày, khả năng lưu giữ của ông giảm 25% thời gian. Sử dụng khả năng lưu giữ làm tiêu chuẩn đánh giá, Ebbinghaus đã ghi chép mức độ nhớ được sau những khoảng thời gian khác nhau. Đồ thị mà ông thu thập thể hiện trong Hình 7.1. Như bạn thấy, ông đã tìm ra việc mất trí nhớ ban đầu rất nhanh, sau đó là tốc độ của việc mất trí nhớ giảm từ từ. Đồ thị của Ebbinghaus là đặc trưng của những kết quả thử nghiệm dựa vào việc học thuộc lòng.



HÌNH 7.1 - Đồ thị thể hiện việc quên của Ebbinghaus

Đồ thị cho thấy có bao nhiêu nhóm ký tự vô nghĩa được các cá nhân nhớ lại khi sử dụng phương pháp nhớ thứ tự và thời gian thực nghiệm là 30 ngày. Đồ thị giảm nhanh và sau đó gần như là bằng phẳng, ít có sự thay đổi.

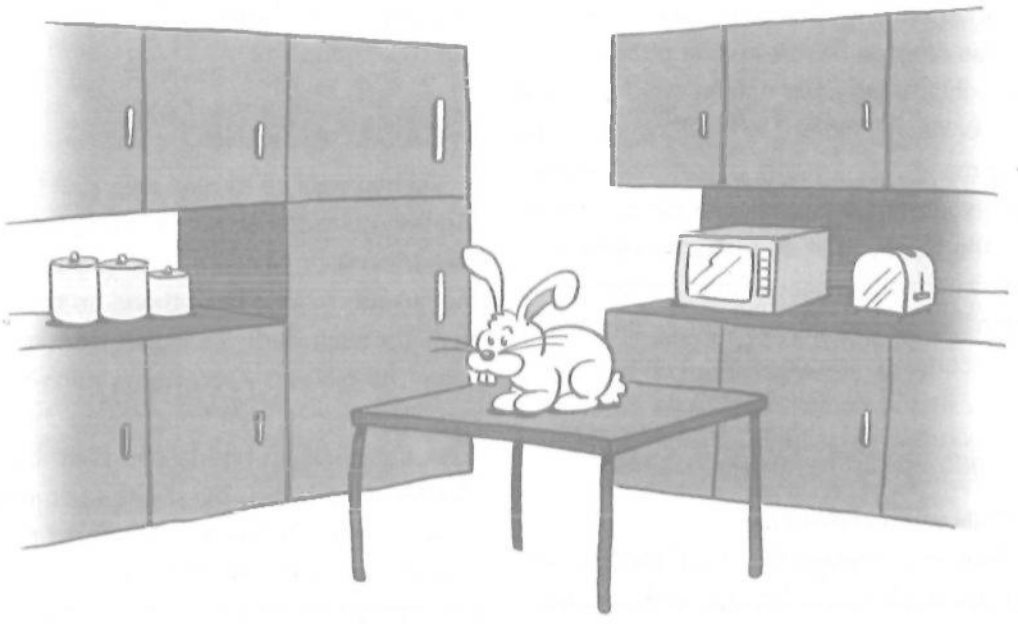
◆ CÁC LOẠI TRÍ NHỚ

Khi bạn nghĩ về trí nhớ, điều xuất hiện đầu tiên trong tâm trí hầu hết là những tình huống mà bạn sử dụng trí nhớ để nhớ lại (hay cố gắng nhớ lại) các sự kiện hoặc thông tin cụ thể: Bộ phim ưa thích nhất, thời gian diễn ra Chiến tranh Thế giới thứ 2, số chứng minh thư của bạn. Trên thực tế, một trong những chức năng quan trọng của trí nhớ là cho phép bạn truy cập đến những điều đã xảy ra trước đây của cá nhân hay của tập thể. Nhưng trí nhớ còn làm cho bạn nhiều việc hơn thế. Nó cho phép bạn không phải nỗ lực liên tục trong việc trải qua các sự kiện hàng ngày. Ví dụ, khi bạn lái xe, chức năng của trí nhớ đã ghi nhớ lề đường làm cho việc lái xe dường như rất quen thuộc. Trong việc xác định các loại trí nhớ, chúng tôi sẽ diễn đạt một cách đơn giản để bạn hiểu trí nhớ của bạn vận hành khó khăn như thế nào để thực hiện các chức năng này, thường nằm ngoài ý thức.

Trí nhớ tiềm ẩn và trí nhớ rõ ràng

Hãy xem Hình 7.2. Có điều gì không ổn trong bức tranh này? Chắc là nó gây cho bạn sự chú ý bởi sự khác lạ, một con thỏ ở trong nhà bếp. Nhưng cảm giác này từ đâu mà có? Bạn không thể lần lượt nhìn thấu các đồ vật trong hình vẽ và tự hỏi bản thân, "Tủ lạnh có ở đúng chỗ không?", "Chạn đựng chén bát có ở đúng chỗ không?". Dĩ nhiên, con thỏ nhảy về phía bạn như là sự rời khỏi vị trí.

Ví dụ đơn giản này cho phép bạn hiểu được sự khác nhau trong việc sử dụng **trí nhớ rõ ràng** và **trí nhớ tiềm ẩn**. Khám phá của bạn về con thỏ là tiềm ẩn, bởi vì các quá trình trí nhớ của bạn đã đưa sự hiểu biết trước đây về nhà bếp vào cách hiểu của bạn về bức tranh mà không cần bất cứ nỗ lực nào từ phía bạn.



HÌNH 7.2 - Có điều gì không ổn trong bức tranh này?
Bạn có nghĩ ngay rằng, "Con thỏ đang làm gì trong nhà bếp?". Nếu bạn nghĩ con thỏ sẽ ngay lập tức nhảy đến chỗ bạn, đó là vì phương pháp ghi nhớ của bạn đã thực hiện sự phân tích ngữ cảnh bên ngoài ý thức và coi con thỏ là một yếu tố lặt vặt.

Giả định bây giờ chúng tôi hỏi bạn: "Cái gì không có trong bức tranh?". Để trả lời câu hỏi này, có thể bạn phải sử dụng trí nhớ rõ ràng để thực hiện. Những thứ gì có trong một nhà bếp điển hình? Những thứ gì không có? (Bạn có nghĩ đến bồn rửa chén bát hoặc bếp lò không?) Như vậy, khi sử dụng kiến thức được lưu trong trí nhớ, có lúc bạn sẽ sử dụng trí nhớ tiềm ẩn – thông tin sẵn có để sử dụng mà không cần bất cứ nỗ lực nào – và có lúc sẽ sử dụng trí nhớ rõ ràng – bạn phải nỗ lực để tìm kiếm thông tin.

Chúng ta có thể tạo ra sự khác biệt như vậy khi có được những ký ức ban đầu. Làm thế nào bạn biết được những gì sẽ có trong nhà bếp? Bạn đã bao giờ học thuộc danh sách những gì xuất hiện ở đó và hình dạng của chúng chưa? Chắc là không. Hay đúng hơn là bạn có được sự hiểu biết này gần như không cần nỗ lực nhiều. Ngược lại, bạn có thể biết tên của các đồ vật trong căn phòng cụ thể. Như chúng ta sẽ thấy ở Chương 10, để tìm hiểu mối quan hệ giữa các từ và kinh nghiệm thực tế, bản thân các bạn trẻ cần tham gia vào các quá trình trí nhớ rõ ràng. Bạn biết từ *tủ lạnh* vì một người nào đó đã đánh thức sự chú ý rõ ràng của bạn về cái tên đó của đối tượng.

Sự khác nhau giữa trí nhớ tiềm ẩn và trí nhớ rõ ràng đã mở rộng phạm vi những vấn đề mà các nhà nghiên cứu phải nói về các quá trình của trí nhớ (Bowers và Marsolek, 2003; Buchner và Wippich, 2000). Theo tâm lý học truyền thống do Ebbinghaus đề xướng, hầu hết các nghiên cứu đều quan tâm đến việc thu nhận thông tin rõ ràng. Hầu hết những người tiến hành thí nghiệm thường cung cấp cho người tham gia thí nghiệm thông tin mới để nhớ, và các lý thuyết về trí nhớ đều tập trung vào việc giải thích những điều mà người tham gia có thể và không thể nhớ trong những hoàn

cảnh đó. Tuy nhiên, như bạn sẽ thấy ở chương này, hiện nay các nhà nghiên cứu đã phát minh những phương pháp để nghiên cứu trí nhớ tiềm ẩn. Như vậy, chúng tôi có thể mang lại cho bạn bản báo cáo đầy đủ hơn gồm nhiều cách khác nhau để bạn có thể đưa thông tin vào trí nhớ của mình. Chúng ta có thể hiểu hầu hết các tình huống mà bạn mã hóa hoặc phục hồi thông tin bằng việc sử dụng cả trí nhớ tiềm ẩn và trí nhớ rõ ràng. Bây giờ hãy trở lại với chiều hướng thứ hai mà trí nhớ được phân bố.

Trí nhớ tường thuật và trí nhớ thủ tục

Bạn có thể huýt sáo không? Hãy cố lên và thử làm xem sao. Hoặc nếu bạn không thể huýt sáo, hãy cố gắng búng các ngón tay của mình để tạo tiếng tách tách. Kiểu trí nhớ nào cho phép bạn thực hiện loại công việc này? Có thể bạn nhớ là mình đã học các kỹ năng này, nhưng dường như không cần nỗ lực. Ví dụ, trước đây chúng tôi đã đề cập đến trí nhớ tiềm ẩn và trí nhớ rõ ràng, bao gồm tất cả ký ức về các sự kiện và nhân chứng, điều đó được gọi là **trí nhớ tường thuật**. Bây giờ chúng ta thấy rằng bạn cũng có các ký ức để thực hiện điều đó. Đó là **trí nhớ thủ tục**. Bởi vì phần lớn chương này sẽ tập trung vào vấn đề làm thế nào để bạn có được và sử dụng các sự kiện, hãy nghĩ xem làm thế nào để bạn có được khả năng thực hiện các công việc đó.

Trí nhớ thủ tục đề cập tới cách thức tiến hành các công việc. Nó được sử dụng để tiếp nhận, nhớ và khai thác các kỹ năng thuộc về cảm giác, nhận thức và vận động. Những học thuyết về trí nhớ thủ tục phần lớn đều liên quan đến thời gian tiếp nhận tri thức (Anderson, 1996; Anderson và những người khác, 1999): Bạn làm thế nào để đi từ một danh sách các sự kiện tường thuật về một vài hoạt động có ý thức đến việc tiến hành những hoạt động đó tự động, vô thức? Và tại sao sau khi học một kỹ năng, bạn thường thấy khó khăn để quay lại và nói về nội dung của các sự kiện tường thuật?

Chúng ta có thể thấy các hiện tượng này phát huy hiệu quả ngay cả trong hoạt động rất đơn giản là quay một số điện thoại, theo thời gian ngày càng trở nên quen thuộc. Lần đầu tiên bạn có thể phải nghĩ tới cách thực hiện mỗi số một lần. Bạn phải thực hiện qua từng sự kiện được tường thuật:

Đầu tiên, tôi phải quay số 2.
Tiếp theo, tôi phải quay số 0.
Sau đó tôi quay số 7.
Và v.v...

Tuy nhiên, khi bắt đầu quay đủ số một cách thường xuyên, bạn sẽ thực hiện nó giống như chỉ với một bước – một chuỗi các hành động được thực hiện mau lẹ theo cảm giác. Quá trình này được gọi là sự sưu tầm kiến thức (Anderson, 1987). Như một kết quả của việc luyện tập, bạn có thể thực hiện các chuỗi hoạt động dài hơn mà không cần sự can thiệp của ý thức. Và bạn cũng không có được sự tiếp cận có ý thức nội dung của các nhóm đã được sưu tầm này: Trở lại với chiếc điện thoại, hầu hết mọi người thực sự không thể nhớ số điện thoại mà mình không có nhu cầu gọi tới . Nói chung, sưu tầm kiến thức gây khó khăn trong việc chia sẻ kiến thức của bạn với người khác. Bạn có thể chú ý tới điều này nếu cha mẹ bạn cố gắng dạy bạn lái xe. Mặc dù bản thân họ là những người lái xe giỏi, nhưng có thể họ không giỏi trong việc truyền đạt nội dung đã sưu tầm về cách lái xe giỏi.

Có thể bạn cũng thấy, việc sưu tầm kiến thức có thể dẫn đến những sai lầm. Nếu là một nhân viên đánh máy lành nghề, bạn có thể gặp phải vấn đề: Ngay khi bạn gõ phím t và phím h, ngón tay của bạn có thể di chuyển tới phím e, cho dù bạn thực sự muốn gõ từ *throne* hoặc *thistle*. Một khi thực hiện đầy đủ việc gõ từ *the*

theo trí nhớ thủ tục, bạn có thể thực hiện khác đi một chút nhưng vẫn hoàn thành một chuỗi công việc. Không có trí nhớ thủ tục, cuộc sống sẽ trở nên vô cùng khó khăn – buộc bạn sẽ phải đi từng bước một qua mọi hoạt động. Tuy nhiên, mỗi lần gõ nhầm từ *the*, bạn có thể suy nghĩ để tạo ra sự cân bằng giữa hiệu quả và sai sót tiềm ẩn. Bây giờ chúng ta tiếp tục khái quát về các quá trình cơ bản áp dụng cho các loại trí nhớ khác nhau.

◆ TỔNG QUAN VỀ CÁC QUÁ TRÌNH CỦA TRÍ NHỚ

Dù phạm trù trí nhớ là như thế nào đi chăng nữa, để có thể sử dụng kiến thức vào những lần sau đó, đòi hỏi phải có sự hoạt động của ba quá trình tư duy: Mã hóa, lưu trữ, và phục hồi. **Mã hóa** là quá trình xử lý thông tin đầu tiên đem tới sự hình dung trong trí nhớ. **Lưu trữ** là giữ lại tư liệu đã được mã hóa qua thời gian. **Phục hồi** là lấy lại thông tin đã lưu trữ vào một thời gian sau đó. Bây giờ hãy triển khai các khái niệm này.

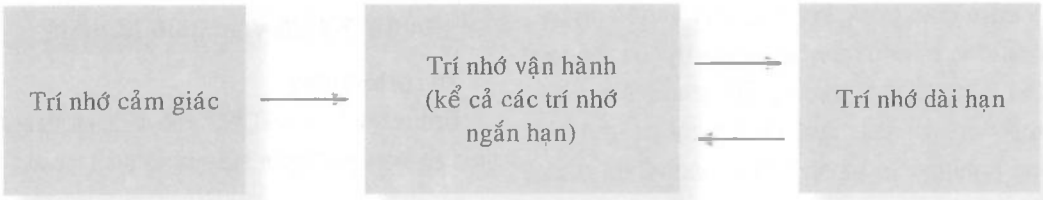
Mã hóa đòi hỏi bạn phải hình dung về thông tin từ thế giới bên ngoài. Bạn có thể hiểu ý tưởng về hình dung nếu đưa ra một sự tương đồng với những mô tả bên ngoài trí nhớ. Hãy tưởng tượng chúng tôi muốn biết một điều gì đó về món quà thú vị nhất trong bữa tiệc sinh nhật gần đây của bạn. (Hãy nghĩ rằng đó không phải là một thứ gì đó mà bạn đang có). Bạn có thể làm gì để nói về món quà? Bạn có thể mô tả đặc điểm của món quà. Hoặc bạn có thể đưa cho chúng tôi một bức ảnh. Hoặc bạn có thể nói rằng bạn đang sử dụng món quà. Trong mỗi trường hợp, đó là những hình dung về đồ vật ban đầu. Mặc dù không có mô tả nào hoàn toàn giống với món quà thực, nhưng chúng cho phép hiểu được các khía cạnh quan trọng nhất của món quà. Quá trình hình dung cũng hình thành theo cách tương tự. Chúng lưu giữ những đặc trưng quan trọng về những điều đã trải qua trong quá khứ theo cách có thể giúp bạn tái hiện những gì mà bản thân đã trải qua.

Nếu thông tin được mã hóa một cách đúng đắn, nó sẽ được giữ lại trong bộ lưu trữ qua một khoảng thời gian. Bộ lưu trữ cần có những thay đổi ngắn hạn và dài hạn trong cấu trúc bộ não của bạn. Ở cuối chương, chúng ta sẽ thấy các nhà nghiên cứu cố gắng để xác định các phần trong não có trách nhiệm lưu giữ ký ức mới và cũ. Chúng ta cũng sẽ thấy điều gì xảy ra trong các trường hợp mất trí nhớ nghiêm trọng, khi các cá nhân không đủ khả năng ghi vào bộ nhớ những ký ức mới.

Phục hồi là lấy lại thông tin bằng tất cả nỗ lực của bạn. Khi quá trình phục hồi được tiến hành, nó có thể giúp bạn truy cập tới – thường là ở lần thứ hai – thông tin mà bạn đã lưu trữ trước đó. Làm sao bạn có thể phục hồi một thông tin cụ thể từ vô số thông tin trong kho chứa ký ức của bạn, đó là một thách thức đối với các nhà tâm lý học, những người muốn biết trí nhớ vận hành như thế nào và làm sao cải thiện nó.

Mặc dù rất dễ để xác định việc mã hóa, lưu trữ và phục hồi là các quá trình trí nhớ, nhưng sự tác động qua lại giữa ba quá trình này khá phức tạp. Ví dụ, có thể mã hóa thông tin khi bạn nhìn thấy một con hổ, trước hết bạn phải phục hồi các thông tin trong trí nhớ về khái niệm hổ. Tương tự, để chuyển cho trí nhớ ý nghĩa của một câu nói, bạn phải phục hồi lại ý nghĩa của mỗi từ riêng lẻ, phục hồi các quy tắc ngữ pháp để chỉ ra nghĩa của từ sẽ được kết hợp như thế nào, và phục hồi thông tin về văn hóa để chỉ ra chính xác xem câu nói đó có nghĩa như thế nào.

Bây giờ chúng ta sẵn sàng để xem xét cụ thể hơn về các quá trình mã hóa, lưu trữ và phục hồi thông tin. Chúng ta sẽ bắt đầu thảo luận từ các loại trí nhớ ngắn hạn, mở đầu bằng trí nhớ cảm giác, và sau đó chuyển sang các



Hình 7.3 - Dòng thông tin ra/ vào trí nhớ dài hạn

Các lý thuyết về trí nhớ diễn tả luồng thông tin ra/vào trí nhớ dài hạn. Các lý thuyết tập trung vào việc mã hóa thông tin trí nhớ cảm giác ban đầu và trí nhớ vận hành, chuyển thông tin đó trở thành trí nhớ lâu dài trong bộ nhớ, và chuyển thông tin đó từ trí nhớ lâu dài sang trí nhớ vận hành để phục hồi.

dạng trí nhớ dài hạn (xem Hình 7.3). Chúng tôi sẽ đưa ra một bảng liệt kê xem bạn nhớ như thế nào và tại sao bạn quên. Ý định của chúng tôi là làm cho bạn luôn tự ý thức về những cách mà bạn sử dụng khả năng nhớ. Chúng tôi hy vọng điều này sẽ giúp bạn trau dồi một số khía cạnh về các kỹ năng nhớ.

◆ TRÍ NHỚ CẢM GIÁC

Hãy bắt đầu bằng sự thể hiện tính tạm thời của một số loại trí nhớ. Trong Hình 7.4 chúng tôi đã đưa ra cho bạn một khung cảnh khá náo nhiệt. Chúng tôi muốn bạn nhìn nó trong một khoảng thời gian ngắn – khoảng 10 giây – và sau đó che nó lại. Giả định bây giờ chúng tôi hỏi bạn một loạt các câu hỏi về khung cảnh đó:

1. Đứa trẻ ở cuối bức tranh đang cầm cái gì?
2. Người đàn ông trung niên ở đầu bức tranh đang làm gì?
3. Ở góc dưới bên phải của bức tranh, người phụ nữ cầm chiếc dù ở tay trái hay tay phải?

Để trả lời các câu hỏi này, bạn sẽ không thoải mái nếu xem lại hay liếc trộm thêm một chút về bức tranh phải không?

May thay, cơ hội để "liếc trộm thêm một chút" về thế giới cảm giác được gắn với các quá trình trí nhớ của bạn nhờ sự hoạt động của **trí nhớ cảm giác**. Trí nhớ cảm giác lưu giữ những mô tả về các điểm vật chất của kích

HÌNH 7.4 - Bạn có thể nhớ được những gì trong cảnh này?

Xem cảnh này khoảng 10 giây, sau đó che nó lại và cố gắng trả lời các câu hỏi. Trong những tình huống bình thường, trí nhớ hình tượng lưu giữ những hình ảnh thoáng qua của thế giới thị giác trong thời gian ngắn sau khi cảnh này không còn.

thích cảm giác trong một vài giây hoặc ngắn hơn. Những trí nhớ này tạo ra giá trị của thông tin thu được từ môi trường. Để khái niệm này cụ thể hơn đối với bạn, chúng tôi sẽ mô tả những nghiên cứu trí nhớ cảm giác về thị giác và thính giác.

◆ TRÍ NHỚ HÌNH TƯỢNG

Các nhà nghiên cứu gọi trí nhớ cảm giác thuộc phạm vi thị giác là **trí nhớ hình tượng** (Neisser, 1967). Trí nhớ hình tượng cho phép lượng thông tin rất lớn được lưu trữ vắn tắt trong các khoảng thời gian. Trí nhớ thị giác, hay hình tượng kéo dài khoảng nửa giây. Trí nhớ hình tượng lần đầu tiên được khám phá trong các cuộc thí nghiệm yêu cầu những người tham gia nhớ lại thông tin từ những hiển thị thị giác được bộc lộ chỉ trong 1/20 giây.

Vì các thành viên tham gia có thể thuật lại một cách chính xác bất cứ hàng nào trong 3 hàng, Sperling kết luận, tất cả các thông tin biểu lộ phải đi vào trí nhớ hình tượng. Đó là bằng chứng về khả năng lưu trữ to lớn của nó. Đồng thời, sự khác nhau giữa biện pháp tường thuật toàn bộ và tường thuật từng phần là thông tin bị mất đi một cách nhanh chóng: Những người tham gia biện pháp tường thuật toàn bộ không thể nhớ lại hết các thông tin trình bày dưới dạng hình ảnh. Ý kiến thứ hai được củng cố qua các cuộc thí nghiệm trong đó dấu hiệu nhận dạng dừng lại trong khoảng thời gian ngắn. Hình 7.5 cho thấy khoảng thời gian dừng lại tăng lên từ 0 giây đến 1 giây, số mục tường thuật chính xác giảm xuống một cách đều đặn. Các nhà nghiên cứu đã tính toán

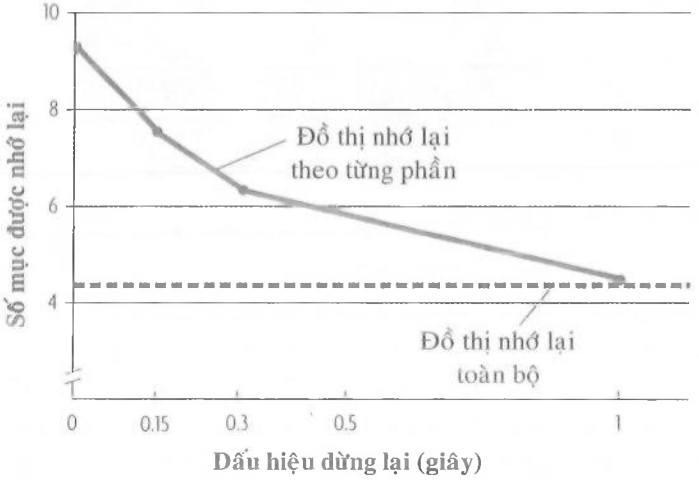
ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Trí nhớ hình tượng

George Sperling (1960, 1963) đưa ra cho những người tham gia một tập hợp gồm 3 dãy các ký tự và các số.

7	1	V	F
X	L	5	3
B	4	W	7

Những người tham gia được yêu cầu thực hiện hai việc. Theo biện pháp báo cáo toàn bộ, họ cố gắng nhớ càng nhiều chi tiết trong hình càng tốt. Tiêu biểu, họ chỉ có thể tường thuật được bốn mục. Những người tham gia khác phải trải qua biện pháp tường thuật từng phần, yêu cầu đối với họ là chỉ tường thuật một dòng chứ không phải là toàn bộ. Tín hiệu âm thanh cao, trung bình hoặc thấp phát ra sau khi chỉ ra dãy mà những người tham gia phải trình bày. Sperling đã thấy, dù hỏi về dãy nào, khả năng nhớ lại của các thành viên đều rất cao.



HÌNH 7.5 - Nhớ lại bằng biện pháp tường thuật từng phần

Đường nét liền cho thấy số lượng trung bình của các mục được nhớ lại khi sử dụng biện pháp tường thuật từng phần sau sự trình diễn và 4 lần sau đó. So sánh với đường đứt quãng cho thấy số lượng mục được nhớ lại bằng biện pháp tường thuật toàn phần. (Phỏng theo Sperling, 1960)

một cách khá chính xác quãng thời gian thông tin chuyển sang hình tượng mờ dần (Becher và những người khác, 2000; Gegenfurtner và Sperling,1993). Để nắm được lợi thế của việc "nhìn lén thêm một chút" qua thế giới thị giác, các quá trình trí nhớ của bạn phải diễn ra rất nhanh để chuyển thông tin tới kho lưu trữ lâu bền hơn.

Chú ý: Trí nhớ hình tượng không giống với "bộ nhớ nhiếp ảnh" như một số người khẳng định. Thuật ngữ chuyên môn về "bộ nhớ nhiếp ảnh" là việc ghi lại chính xác hình ảnh thị giác: Những người đã có hình ảnh thị giác chính xác trong trí nhớ có thể nhớ lại chi tiết bức tranh trong những khoảng thời gian dài hơn ở trí nhớ hình tượng, như thể là họ vẫn đang nhìn bức tranh. "Họ" trong trường hợp này thực ra muốn nói tới những đứa trẻ: Các nhà nghiên cứu đã đánh giá khoảng 8% số trẻ em trước thời kỳ thanh thiếu niên là những người có trí nhớ hình ảnh thị giác chính xác, còn người lớn hầu như không có (Neath, 1998). Không có lập luận thỏa đáng nào được đưa ra để giải thích vấn đề tại sao hình ảnh thị giác chính xác lại mờ đi theo thời gian (Crowder, 1992). Tuy nhiên, nếu bạn đọc cuốn sách này khi đang còn học ở trường trung học hoặc trường cao đẳng, thì chắc chắn rằng bạn có trí nhớ hình tượng chứ không phải là các hình ảnh thị giác chính xác.

◆ TRÍ NHỚ ÂM THANH

Trí nhớ cảm giác về âm thanh được gọi là **trí nhớ âm thanh**. Giống như trí nhớ hình tượng, trí nhớ âm thanh lưu trữ thông tin một cách ngắn gọn để những người tham gia có thể tường thuật lại trước khi nó biến mất dần (Crowder và Morton, 1969; Darwin và những người khác, 1972). Tuy nhiên, các trí nhớ âm thanh tồn tại dài hơn trí nhớ hình tượng, có lẽ với điều kiện là từ 5–10 giây. Khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ âm thanh có thể bị giảm đi theo cách mà âm thanh bộc lộ qua thời gian. Ví dụ, khi bạn cố gắng để hiểu một câu nói, độ lớn âm thanh sẽ vào tai này sau khi vào tai kia của bạn. Trí nhớ âm thanh có thể giúp bạn tập hợp các độ lớn đó trở thành một khối liên kết chặt chẽ.

Nghiên cứu về trí nhớ âm thanh đã làm sáng tỏ đặc tính quan trọng khác của các loại trí nhớ cảm giác: Chúng dễ dàng được thay thế bởi thông tin mới. Nếu một người đọc một danh mục gồm nhiều từ cho bạn nghe, mỗi từ mới sẽ thay thế từ trước đó trong trí nhớ âm thanh. Các nhà nghiên cứu bắt đầu tin rằng, sự giống nhau về dạng *vật chất* của các âm thanh quyết định việc một tác nhân kích thích có thể thay thế tác nhân kích thích khác trong trí nhớ âm thanh hay không (Crowder, 1976). Tuy nhiên, hiện nay chúng ta biết rằng cách mà người nghe phân loại các tác nhân kích thích thính giác cũng có ý nghĩa quan trọng (Ayres và những cộng sự, 1979). Khi lắng nghe từ thế giới bên ngoài, bạn phân chia dòng thông tin đến hai tai của bạn thành những nhóm – bạn xác định những âm thanh nào cùng phối hợp với nhau để tạo thành âm thanh chung. Trí nhớ âm thanh phụ thuộc

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự phân loại ảnh hưởng tới trí nhớ tượng thanh

Các sinh viên đã tham gia vào một cuộc thử nghiệm trí nhớ với danh mục gồm các chữ cái có một hậu tố. Hậu tố bao giờ cũng có tác nhân kích thích tương tự – nó nghe giống như tiếng kêu của con cừu. Tuy nhiên, có một trường hợp, những người tham gia được thuyết phục để tin rằng nó thực sự là tiếng kêu của động vật, trong trường hợp khác, những người tham gia tin rằng nó là tiếng kêu do một người đang cố gắng phát ra giống như con cừu. Chỉ khi những người tham gia tin rằng âm thanh được phát ra bởi con người thì hậu tố phù hợp mới được thay thế thông tin trong trí nhớ âm thanh (Neath và những người khác, 1993).

vào việc bạn phân chia thành nhóm những âm thanh mà bạn nghe thấy (LeCompte và Watkins, 1995).

Hãy nhớ rằng, trong cả hai trường hợp, dạng vật chất của âm thanh là giống nhau. Nhưng chỉ khi những người tham gia đã phân loại danh sách (các chữ cái được người đọc) và tiếng kêu như loài cừu (âm thanh phát ra bởi con người) theo cách như vậy thì trí nhớ âm thanh bị phá vỡ. Như vậy, trong các giai đoạn đầu tiên là mã hóa và lưu giữ các loại trí nhớ, sự hiểu biết của bạn về thế giới có vai trò quan trọng.

Bạn có thể ngạc nhiên là tại sao các loại trí nhớ cảm giác có hai đặc tính căn bản là tồn tại trong khoảng thời gian ngắn và dễ dàng bị thay thế. Câu trả lời là, các đặc tính này thích hợp với những hiểu biết của bạn về môi trường xung quanh. Bạn luôn nhận được sự kích thích mới về thị giác và thính giác. Thông tin mới này cũng phải được xử lý. Các trí nhớ cảm giác đủ lâu để mang lại cho bạn cảm giác liên tục về thế giới nhưng không đủ bền để ảnh hưởng tới các cảm giác mới. Bây giờ chúng ta trở lại các loại trí nhớ có thể giúp bạn hình thành trí nhớ lâu dài hơn.

TRÍ NHỚ NGẮN HẠN VÀ TRÍ NHỚ VẬN HÀNH

Trước khi đọc chương này, có thể bạn không nhận thức được rằng bạn có trí nhớ hình tượng và trí nhớ âm thanh. Tuy nhiên, rất có thể bạn nhận thức được có một vài loại trí nhớ mà bạn chỉ có được trong một thời gian ngắn. Hãy xem xét một việc xảy ra với nhiều người là tra cứu danh bạ điện thoại để tìm số điện thoại của một người và sau đó dùng thời gian đủ lâu để nhớ và có thể quay được số đó. Nếu số bạn quay đang bận, bạn thường phải mở lại danh bạ điện thoại ngay. Khi xem xét việc này, bạn sẽ dễ dàng hiểu tại sao các nhà nghiên cứu cho rằng có một loại trí nhớ đặc biệt gọi là **trí nhớ ngắn hạn (short-term memory – STM)**.

Bạn không nên cho rằng trí nhớ ngắn hạn như là một địa điểm cụ thể mà các thông tin đi tới, mà đúng hơn là một cơ chế đối với các nguồn nhận thức tập trung vào một số tập hợp những mô tả tâm trí (Cowan, 1993; Shiffrin, 1993). Nhưng các nguồn của trí nhớ ngắn hạn hay thay đổi. Ngay khi kinh nghiệm về các số điện thoại của bạn xuất hiện, bạn phải đưa ra sự quan tâm đặc biệt để đảm bảo rằng ký ức đã được mã hóa thành các dạng lâu dài hơn. Chúng ta sẽ tập trung nhiều vào các nguồn của trí nhớ ngắn hạn dẫn đến việc đạt được trí nhớ rõ ràng. Sự tập trung này là cần thiết bởi vì các nhà nghiên cứu vừa mới bắt đầu nghiên cứu những điển hình ngắn hạn về trí nhớ tiềm ẩn (McKone và Trynes, 1999). Những phát hiện ban đầu đã cho thấy, trí nhớ tiềm ẩn cũng trải qua một giai đoạn mà trong đó chúng cố gắng lấy thêm các nguồn ngắn hạn trước khi trở thành các dạng trí nhớ dài hạn hơn.

Trong phần này, chúng ta cũng xem xét một khái niệm rộng hơn về các kiểu của quá trình trí nhớ đã tạo ra cơ sở cho tính chất dễ hòa hợp của suy nghĩ và hành động trong khoảng thời gian ngắn: **trí nhớ vận hành**. Như chúng ta sẽ thấy, trí nhớ vận hành là nguồn trí nhớ mà bạn sử dụng để thực hiện các công việc như tranh luận và lĩnh hội ngôn ngữ. Giả định bạn đang cố gắng nhớ một số điện thoại trong khi bạn tìm bút và giấy để viết nó ra. Trong khi các quá trình trí nhớ ngắn hạn cho phép bạn lưu giữ số điện thoại đó trong đầu, nguồn trí nhớ vận hành thường cho phép bạn tiến hành các hoạt động trí óc để thực hiện việc tìm kiếm đạt hiệu quả. Hãy bắt đầu với trí nhớ ngắn hạn.

◆ CÁC GIỚI HẠN VỀ SỨC CHỨA CỦA TRÍ NHỚ NGẮN HẠN

Những điểm đặc trưng quan trọng của trí nhớ ngắn hạn là kết quả tức thời của một lượng

lớn thông tin mà bạn có khả năng tạo ra sự tập trung ý thức. Luôn có sẵn một lượng lớn thông tin mới. Ở Chương 4, chúng tôi đã mô tả về sự chú ý của bạn tập trung để lựa chọn đối tượng và sự kiện ở thế giới bên ngoài dựa trên những điều mà bạn sẽ sử dụng hết nguồn trí tuệ của mình. Giống như những giới hạn về khả năng chú ý của bạn đối với một mẩu thông tin lớn có giá trị hơn là mẩu thông tin nhỏ, cũng có giới hạn về khả năng lưu giữ những mẩu thông tin lớn hơn hoạt động trong trí nhớ ngắn hạn. Khả năng giới hạn của trí nhớ ngắn hạn (STM) đòi hỏi phải có sự tập trung chú ý cao về mặt tâm trí.

Để đánh giá khả năng của STM, đầu tiên các nhà nghiên cứu hướng tới khảo sát để xác định *mức độ của trí nhớ*. Vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời, bạn có thể được yêu cầu thực hiện một công việc như sau:

> Đọc qua dãy số ngẫu nhiên dưới đây một lần, kiểm soát chúng, và có thể viết chúng ra theo thứ tự mà chúng xuất hiện càng nhiều càng tốt.
>
> 8 1 7 3 4 9 4 2 8 5
>
> Bạn đã viết chính xác được bao nhiêu số?
>
> Bây giờ đọc tiếp dãy chữ cái ngẫu nhiên và thực hiện kiểm tra về trí nhớ giống như trên.
>
> J M R S O F L P T Z B
>
> Bạn đã viết chính xác được bao nhiêu chữ cái?

Nếu bạn giống với phần lớn những người khác, bạn có thể nhớ được trong phạm vi từ 5 đến 9 mục. George Miller (1956) đã cho rằng số 7 (cộng hoặc trừ 2) là "con số kỳ diệu", đó là con số đặc trưng cho thành tích của trí nhớ con người trong việc nhớ các danh sách ngẫu nhiên gồm các chữ cái, các từ, các số, hay gần như là bất cứ khoản ghi quen thuộc có ý nghĩa nào.

Tuy nhiên, các kiểm tra về khoảng nhớ đã đánh giá quá cao về khả năng thực sự của STM, bởi vì những người tham gia có thể sử dụng các nguồn thông tin khác để thực hiện nhiệm vụ. Ví dụ, hãy nhớ rằng trí nhớ âm thanh giúp bạn cải thiện việc nhớ lại một vài điều cuối của danh sách bằng cách đọc to (ít nhất là ở đây không có hậu tố). Khi các nguồn trí nhớ khác được loại trừ, các nhà nghiên cứu đã ước lượng sự đóng góp thuần túy của STM đối với khoảng 7 mục của khoảng nhớ chỉ là từ 2–4 mục (Crowder, 1976). Nhưng nếu đó là khả năng mà bạn bắt đầu có được ký ức mới, tại sao bạn không chú ý đến giới hạn của bạn thường xuyên hơn?

◆ XEM XÉT KHẢ NĂNG CỦA TRÍ NHỚ NGẮN HẠN

Bất chấp các giới hạn về khả năng của STM, các bạn hãy thực hiện một cách có hiệu quả ít nhất cũng vì hai lý do. Thứ nhất, việc mã hóa thông tin trong STM có thể được nâng cao thông qua việc nhẩm lại và đọc to. Thứ hai, việc phục hồi thông tin từ STM là khá nhanh.

Nhẩm lại

Bạn biết chắc rằng, cách tốt nhất để nhớ số điện thoại một người bạn là cứ đọc nhẩm liên tục trong đầu. Phương pháp học thuộc này được gọi là *nhẩm lại để duy trì*. Việc mất đi thông tin ngoài dự kiến được làm sáng tỏ trong một cuộc thử nghiệm khéo léo.

Có thể bạn thường xuyên chú ý đến việc một người mới quen giới thiệu tên của họ – và sau đó bạn quên nó ngay lập tức. Một trong những nguyên nhân phổ biến của việc này là bạn đã xao lãng việc nhẩm lại, điều bạn cần thực hiện để có được trí nhớ mới. Có một biện pháp là cố gắng mã hóa và nhẩm lại cái tên mới một cách cẩn thận trước khi tiếp tục cuộc trò chuyện.

Cho đến lúc này, chúng ta có thể kết luận rằng việc nhẩm lại sẽ giúp bạn giữ cho thông tin trong trí nhớ ngắn hạn không bị phai mờ đi. Nhưng bạn có nghĩ rằng thông tin mà bạn

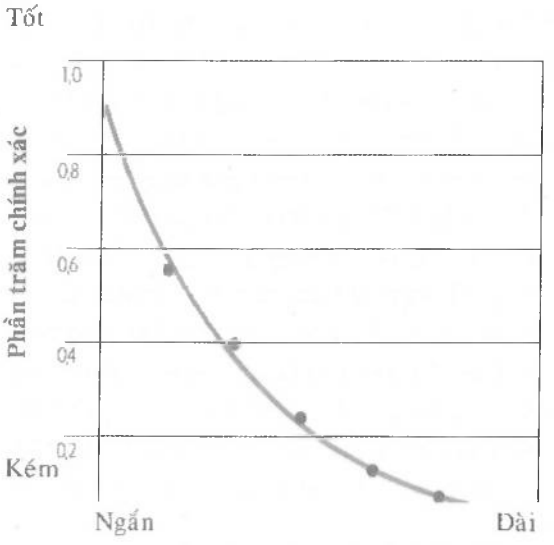
ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Không nhẩm lại, trí nhớ ngắn hạn dần dần biến mất

Những người tham gia nghe ba phụ âm, ví dụ như F, C và V. Họ phải nhớ lại các phụ âm đó khi đưa ra một tín hiệu sau một khoảng thời gian biến thiên, khoảng từ 3– 18 giây. Để ngăn ngừa sự nhẩm lại, một tác nhân có nhiệm vụ làm xao lãng trí nhớ xen giữa các nguồn vào tác nhân và hiệu lệnh phục hồi – những người tham gia được đưa cho 3 con số và đếm ngược từ số đó đến 3 cho đến khi tín hiệu phục hồi được đưa ra. Nhiều tập hợp phụ âm khác nhau được đưa ra, và một số thành viên tham gia phải trải qua trở ngại làm trì hoãn việc nhớ lại.

Như chúng ta đã thấy trong Hình 7.6, việc nhớ lại trở nên kém hơn khi thời gian cần để nhớ được thông tin càng dài hơn. Thậm chí, sau 3 giây đã có một số lượng trí nhớ đáng kể bị mất đi, và sau 18 giây, gần như mất hoàn toàn. Khi không có cơ hội để nhẩm lại thông tin, sự phục hồi ngắn hạn bị suy giảm theo thời gian (Peterson và Peterson, 1959).

Kết quả trở nên tồi tệ hơn vì thông tin không được nhẩm lại. Nó cũng giảm đi vì sự can thiệp của thông tin có nhiệm vụ lãng quên xen vào.



HÌNH 7.6 - Phục hồi trí nhớ ngắn hạn mà không nhẩm lại

Khi khoảng thời gian đưa ra tác nhân kích thích và phục hồi có nhiệm vụ làm đãng trí, việc phục hồi sẽ kém đi khi khoảng thời gian tăng lên.

muốn có được, là lần đầu tiên, rất phiền phức (rườm rà) để có thể nhắc lại? Các bạn có thể chuyển sang chiến lược định khoanh.

Việc định khoanh

Khoanh (chunk) là một đơn vị thông tin có nghĩa (Anderson, 1996). Một khoanh có thể là một chữ cái hoặc một số đơn lẻ, một nhóm chữ cái hoặc các khoản mục khác, hay thậm chí là một nhóm từ hoặc một câu trọn vẹn. Ví dụ, chuỗi số 1 – 9 – 8 – 4 gồm 4 con số có thể sử dụng toàn bộ sức chứa trí nhớ ngắn hạn của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn coi những con số đó giống như một năm hoặc là đầu đề cuốn sách của George Orwel, *1984*, chúng tạo thành một khoanh duy nhất, cho phép bạn có khả năng tạo ra nhiều sức chứa cho các khoanh thông tin khác. **Định khoanh** là quá trình định hình cho các khoản mục bằng cách tập hợp chúng lại dựa trên những đặc điểm giống nhau hoặc một số nguyên tắc tổ chức khác nhau, hay kết hợp chúng lại thành các mẫu lớn hơn dựa vào thông tin lưu trữ trong trí nhớ dài hạn (Baddeley, 1994).

Hãy xem bạn tìm được bao nhiêu khoanh trong một chuỗi 20 chữ số: 19411917186518211776. Bạn có thể trả lời là "20" nếu bạn xem chuỗi số trên giống như một dãy chữ số không có mối quan hệ ràng buộc nào, hoặc "5" khoanh nếu bạn chia chuỗi số thành những năm của các cuộc chiến tranh lớn trong lịch sử nước Mỹ. Nếu tiến hành theo cách thứ hai, bạn có thể dễ dàng nhớ lại tất cả các chữ số theo chuỗi sự kiện phù hợp chỉ sau cái nhìn thoáng qua. Bạn không thể nhớ được tất cả những số đó từ một đoạn quảng cáo ngắn nếu bạn xem chúng là 20 mục không có mối quan hệ ràng buộc.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Lợi ích của việc định khoanh

Những cách ghi nhớ của S. F đã đưa ra giải pháp đặc biệt. Vì là một vận động viên chạy đường dài, S. F. nhận thấy nhiều con số ngẫu nhiên có thể được tập hợp lại trở thành thời gian chạy ở những khoảng cách khác nhau. Ví dụ, ông sẽ ghi lại dãy số 3, 4, 9, 2, 5, 6, 1, 4, 9, 3, 5 là 3:49.2, gần với thành tích của cuộc chạy đua 1690m; 56:14, thời gian cuộc chạy đua 16.900m; 9:35, chậm hơn thành tích 3380m. Sau đó, S. F. cũng sử dụng thời đại, năm tháng của các sự kiện đáng ghi nhớ, và các mẫu chữ số đặc biệt để khoanh các số ngẫu nhiên. Theo cách này, ông có thể sử dụng trí nhớ dài hạn của mình để biến đổi các chuỗi gồm nhiều số ngẫu nhiên trở thành các khoanh dễ sử dụng và có nghĩa. Tuy nhiên, khả năng nhớ các chữ cái của S. F. vẫn ở mức độ trung trình, bởi vì ông không vạch ra những chiến lược định khoanh nào để nhớ lại các chuỗi chữ cái (Chase và Ericsson, 1981; Ericsson và Chase, 1982).

Khả năng trí nhớ của bạn tăng lên rất nhiều nếu bạn tìm ra cách thiết lập phần chính yếu của thông tin sẵn có trở thành các khoanh nhỏ hơn. Một vận động viên, S. F, có thể ghi nhớ được 84 chữ số bằng cách kết hợp chúng giống như thời gian của các cuộc đua.

Giống như S. F, bạn có thể cấu trúc hóa thông tin tùy theo ý nghĩa riêng của nó đối với bạn (ví dụ như liên kết thông tin đó với tuổi của bạn và những người thân); hoặc bạn có thể đưa ra cho tác nhân mới các mật mã khác đã được lưu trữ trong trí nhớ dài hạn. Cho dù bạn không thể liên kết tác nhân mới trở thành các quy tắc, những điều có ý nghĩa, các mật mã trong trí nhớ dài hạn của bạn, thì bạn vẫn có thể sử dụng việc định khoanh. Bạn có thể tập hợp một cách đơn giản các mục thành một kiểu có nhịp hoặc một tập hợp tạm thời (181379256460 trở thành 181, dừng, 379, dừng, 256, dừng, 460). Bạn nhận thấy từ những điều trải qua hàng ngày là quy tắc tập hợp này mang lại hiệu quả tốt khi nhớ các số điện thoại.

Phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn (STM)

Cả việc nhẩm lại và định khoanh đều liên quan đến cách mà bạn mã hóa thông tin nhằm làm tăng khả năng lưu trữ hoặc ăn khớp với STM. Tuy nhiên, ngay cả khi không có phương pháp mang tính chiến lược thì hóa ra phục hồi từ STM là rất hiệu quả. Trong một loạt các nghiên cứu kinh điển, Saul Sternberg (1966, 1969) đã nghĩ ra một bài tập cho phép ông giải thích về việc những người tham gia có thể nhanh chóng đánh giá được thông tin ở trung tâm trí nhớ ngắn hạn.

Mặc dù có nhiều ý kiến khác nhau được đưa ra để giải thích về kết quả của Sternberg (Ratcliff 1978; Townsend, 1971, 1990), tất cả những ý kiến đó đều cho rằng việc phục hồi từ STM là rất nhanh. Hãy rút ra một vài kết

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Phục hồi từ STM một cách hiệu quả

Với mỗi thử nghiệm, những người tham gia được giao cho một nhóm từ 1 đến 6 mục – ví dụ, các số 5, 2, 9, 4 và 6. Từ thử nghiệm này đến thử nghiệm khác, danh sách sẽ thay đổi nằm trong giới hạn các con số và bao nhiêu số được đưa ra. Sau mỗi nhóm số đưa ra, Sternberg đưa ra ngay lập tức một "bài kiểm tra" đơn lẻ – một con số mà người tham gia đã xác định phải hay không phải là một phần trong bộ nhớ vừa chỉ ra. Biến số phụ thuộc chính là tốc độ nhận ra các con số. Những người tham gia được theo dõi tốc độ nhấn vào nút "yes" để chỉ ra rằng họ nhận ra mục kiểm tra trong bộ nhớ hoặc nút "no" để chỉ ra rằng chắc chắn họ chưa nhìn thấy nó. Sternberg đã tính toán rằng, mất khoảng 400 mili giây để mã hóa tác nhân kiểm tra và tiến hành một phản ứng, khoảng hơn 35 mili giây sau đó để so sánh các tác nhân với mỗi mục trong bộ nhớ. Trong một giây, con người có thể thực hiện khoảng 30 sự so sánh như trên. Việc phục hồi từ STM chứng tỏ rất có hiệu quả.

luận từ khám phá này theo phương pháp loại suy thích hợp với thư viện nghiên cứu rộng lớn. Mang lại sự phong phú cho những cuốn sách trong thư viện (cho bạn nhiều cảm giác), có thể bạn sẽ bị mất tinh thần khi phát hiện ra thư viện đó chỉ cho phép bạn mượn 3 cuốn sách một lần (những mặt hạn chế của STM). Nhưng mỗi người cần có người giúp đỡ mới có thể tiếp cận thông tin trong sách trong tích tắc (tốc độ của việc phục hồi từ STM). Với mức độ thực hiện nhanh chóng, bạn sẽ sử dụng thư viện này và hiếm khi nhận thức được quy tắc của 3 cuốn sách đó. Trí nhớ ngắn hạn của bạn sẽ đưa ra giống như sự thỏa hiệp giữa sức chứa và hiệu quả xử lý.

◆ TRÍ NHỚ VẬN HÀNH

Cho đến lúc này, trọng tâm của chúng tôi là trí nhớ ngắn hạn, và cụ thể là vai trò mà STM thể hiện trong việc có được trí nhớ rõ ràng mới. Tuy nhiên, như chúng tôi đã đề cập ban đầu, bạn phải cần nhiều nguồn trí nhớ hơn vào thời điểm xuất phát tranh luận mới cho phép bạn có được các sự kiện. Ví dụ, bạn cũng cần phục hồi các trí nhớ tồn tại trước đó. Ở đầu chương này, chúng tôi đã yêu cầu bạn ghi nhớ một chữ số vào trí nhớ. Bây giờ bạn có nhớ số đó là số nào không? Nếu bạn có thể nhớ (mà không lén nhìn), bạn đã tiến hành hình dung tinh thần cho trí nhớ hoạt động thêm một lần nữa – đó là một chức năng của trí nhớ. Nếu chúng tôi yêu cầu bạn làm một điều gì đó phức tạp hơn – chẳng hạn tung một quả bóng từ tay này sang tay kia trong khi bạn đếm lùi 3 đơn vị tính từ 132 – bạn sẽ đưa ra nhiều yêu cầu hơn dựa vào nguồn ký ức của mình. Dựa vào sự phân tích các *chức năng* của trí nhớ, bạn cần định hướng qua cuộc đời, các nhà nghiên cứu đã liên kết các học thuyết về trí nhớ vận hành gộp thành trí nhớ ngắn hạn "kinh điển" (Healy và McNamara, 1996). Alan Baddeley và các đồng nghiệp (Baddeley, 1986, 1992; Baddeley và Andrade, 2000) đã cung cấp bằng chứng để chứng tỏ về 3 thành phần của trí nhớ vận hành:

- *Vòng âm vị*. Nguồn này nắm giữ và thực hiện trên cơ sở thông tin lời nói. Vòng âm vị chồng chéo lên hầu hết trí nhớ ngắn hạn, giống như chúng ta đã mô tả nó trong các đoạn đầu. Khi bạn nhẩm một số điện thoại bằng cách "nghe" nó giống như cho nó chạy qua đầu, bạn đang sử dụng vòng âm vị.
- *Bản nháp thị giác về không gian*. Nguồn này thực hiện kiểu chức năng giống như vòng âm vị đối với thông tin thị giác và không gian. Ví dụ, nếu được hỏi có bao nhiêu chiếc bàn trong phòng học tâm lý của mình, bạn có thể sử dụng nguồn thị giác trong không gian để hình thành một bức tranh trong tâm trí về phòng học và sau đó tính số bàn từ bức tranh.
- *Điều khiển trung tâm*. Nguồn này có trách nhiệm trong việc chú ý điều khiển và kết hợp thông tin từ vòng âm vị và bản nháp thị giác về không gian. Bất cứ lúc nào bạn thực hiện công việc mà cần sự kết hợp các quá trình tâm trí – ví dụ, mô tả một bức tranh trong trí nhớ – bạn dựa vào chức năng điều khiển trung tâm để thực hiện việc chia nguồn tâm trí của bạn thành các khía cạnh, nhiệm vụ khác nhau (chúng tôi trở lại vấn đề này trong Chương 8).

Việc hợp nhất của trí nhớ ngắn hạn với bối cảnh rộng lớn hơn của trí nhớ vận hành sẽ góp phần củng cố ý tưởng cho rằng STM không phải là một giai đoạn mà là một quá trình. Để tiến hành hoạt động nhận thức – tiến hành nhận thức các hoạt động như xử lý ngôn ngữ hoặc giải quyết vấn đề – bạn phải đưa ra nhiều yếu tố khác nhau cùng lúc và liên tiếp. Bạn có thể nghĩ trí nhớ đang vận hành giống như sự tập trung đặc biệt vào các yếu tố cần thiết trong thời gian ngắn. Nếu muốn có cái nhìn tốt hơn

về một đối tượng vật chất, bạn có thể chiếu ánh sáng mạnh hơn vào nó; trí nhớ vận hành chiếu ánh sáng tinh thần mạnh hơn vào các đối tượng tinh thần – sự hình dung trong trí nhớ của bạn. Trí nhớ vận hành cũng phối hợp với các hoạt động cần thiết để tiến hành tác động tới các đối tượng.

Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng, sức chứa của trí nhớ vận hành ở mỗi người là khác nhau (Engle, 2002; Jenkins và những người khác, 1999). Một giới hạn chung về những sự khác nhau này là *khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành*. Để xác định khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành, các nhà nghiên cứu có thể yêu cầu những người tham gia đọc to một loạt các câu và sau đó nhớ lại những từ cuối cùng. Chúng tôi đã đưa cho bạn một số câu để thử trong Bảng 7.1. Thực ra chẳng dễ dàng chút nào! Người thường được xem là có khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ đang vận hành *cao* nếu có thể nhớ lại được 4 hoặc nhiều hơn 4 từ và *thấp* nếu họ có thể nhớ lại được 2,5 từ hoặc ít hơn – những số liệu này được tính trung bình qua một số cuộc thử nghiệm và các tập hợp câu, vậy bạn cũng chẳng được thông tin gì thêm cho bản thân nếu chỉ thử nghiệm với Bảng 7.1. Bởi vì khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành là một đơn vị đo lường của các nguồn, các cá nhân có thể tiến hành quá trình nhận biết trí nhớ ngắn hạn, các nhà nghiên cứu có thể sử dụng nó để dự đoán việc thực hiện nhiều nhiệm vụ khác nhau.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng, những người đọc có khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành thấp và trung bình đã sử dụng viễn cảnh để đưa ra *sự lựa chọn* thông tin trong câu chuyện theo phương pháp bao quát; những người đọc có khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành cao có thể xử lý cả thông tin có liên quan và không liên quan đến hoàn cảnh của

Bảng 7.1 - Một bài kiểm tra về khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ đang vận hành

Hãy đọc to những câu này, và sau đó (không nhìn lại) cố gắng nhớ lại những từ cuối cùng của mỗi câu.

Anh ta đã bảo trợ cô ấy khi cô ấy là một nữ sinh và quấy rầy cô ấy khi cô ấy là một sinh viên.

Anh ta có hộp sọ dài, nó nằm trên vai của anh ta giống như quả lê ở trên đĩa.

Các sản phẩm điện tử kỹ thuật số sẽ có vai trò quan trọng trong tương lai.

Chiếc taxi đã đến đại lộ Michigan, nơi họ có thể nhìn thấy toàn cảnh chiếc hồ.

Vào lần cuối cùng đôi mắt của anh ta mở ra, không có ánh sáng của chiến thắng, không có bóng tối của giận dữ.

Tư liệu: Daneman và Carpenter, 1980.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành ảnh hưởng đến trí nhớ về các văn bản

Các nhà nghiên cứu đã phân loại những nhóm người có khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành thấp, trung bình và cao. Mỗi người tham gia được yêu cầu đọc một câu chuyện về "Ngôi nhà cũ xinh đẹp" hoặc tiền đồ của một người mua nhà có tiềm lực hoặc từ một tên trộm có khả năng. Câu chuyện có các sự kiện liên quan nhiều tới một người hoặc triển vọng khác: Ví dụ, mái nhà có lỗ hổng đối lập với việc quyên góp tiền. Các nhà nghiên cứu quan tâm đến bao nhiêu phần của sự hình dung trí nhớ của người đọc bị ảnh hưởng bởi viễn cảnh mà họ đọc được qua câu chuyện. Những người tham gia được yêu cầu nhớ lại câu chuyện hai lần: Lần đầu là từ viễn cảnh ban đầu của họ (đó là người mua nhà hoặc tên trộm) và lần thứ hai là từ viễn cảnh thay đổi (đó là, "bây giờ hãy tưởng tượng bạn là một...") những người đọc có khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành cao có thể đưa ra cách hay để xử lý thông tin từ viễn cảnh "khác"; những người đọc khác thì không (Lee- Sammons và Whitney, 1991).

họ. Các cuộc thử nghiệm về đơn vị đo khoảng thời gian tồn tại của trí nhớ vận hành đó chỉ rõ các phương pháp mà những cá nhân khác nhau sử dụng nguồn trí nhớ của họ.

Lưu ý cuối cùng về trí nhớ vận hành: Trí nhớ vận hành giúp duy trì tâm lý hiện tại của bạn. Đó là việc sắp xếp ngữ cảnh cho các sự kiện mới và liên kết các tình tiết riêng lẻ trở thành một câu chuyện liền mạch. Nó cho phép bạn duy trì và liên tục cập nhật sự hình dung của mình về một viễn cảnh hay thay đổi và giữ lại dấu vết của các chủ đề trong một cuộc nói chuyện. Tất cả những điều này hoàn toàn đúng, bởi vì trí nhớ đang vận hành thực hiện chức năng giống như một ống dẫn thông tin vào và ra trong trí nhớ dài hạn. Bây giờ hãy quay trở lại với các loại trí nhớ có thể kéo dài suốt đời.

TRÍ NHỚ DÀI HẠN: VIỆC MÃ HÓA VÀ PHỤC HỒI

Trí nhớ có thể kéo dài bao lâu? Ở phần đầu chương, chúng tôi đã yêu cầu bạn nhớ lại ký ức mới nhất của mình. Ký ức đó đã có được bao lâu rồi? Mười lăm năm? Hai mươi năm? Hay lâu hơn nữa? Khi các nhà tâm lý học nói về *trí nhớ dài hạn*, đó là trí nhớ thường kéo dài suốt cả đời người. Vì vậy, mọi học thuyết giải thích về trí nhớ dài hạn diễn ra như thế nào cũng đều phải giải thích xem chúng có thể duy trì khả năng sử dụng như thế nào trong quá trình sống. **Trí nhớ dài hạn (long-term memory – LTM)** là kho chứa tất cả các kinh nghiệm, sự kiện, thông tin, cảm xúc, kỹ năng, các phạm trù, quy tắc và ý kiến đã có được thông qua trí nhớ cảm giác và trí nhớ ngắn hạn. LTM tạo nên toàn bộ sự hiểu biết của mỗi người về thế giới và bản thân.

Các nhà tâm lý thấy rằng, thường dễ dàng có được thông tin dài hạn mới khi một kết luận quan trọng được đánh giá là tiến bộ. Với kết luận đó, bạn có được kiến thức cơ bản về thông tin đến. Đối với trí nhớ, kết luận mà chúng ta sẽ tiếp cận là khả năng nhớ của bạn sẽ cao nhất khi có sự cân xứng giữa hoàn cảnh mà bạn mã hóa thông tin và hoàn cảnh mà bạn cố gắng phục hồi nó. Chúng ta sẽ xem qua một vài đoạn tiếp theo xem "sự phù hợp" (cân xứng) có nghĩa là gì.

◆ NGỮ CẢNH VÀ VIỆC MÃ HÓA

Để bắt đầu khảo sát về sự tương đồng giữa mã hóa và phục hồi, chúng tôi muốn bạn hãy xem xét hiện tượng mà bạn có thể gọi là "sự va chạm ngữ cảnh". Bạn thấy một cô gái ở phía bên kia một căn phòng chật ních người, và bạn biết rằng bạn quen cô ta nhưng bạn gần như không thể đến chỗ cô ta được. Cuối cùng, sau khi quan sát một hồi lâu, bạn nhớ được cô gái đó là ai – và bạn nhận ra một điều là cô ta đang ở trong hoàn cảnh khó xác định. Mỗi khi trải qua những điều tương tự như vậy, bạn đã tìm ra nguyên lý **đặc trưng mã hóa**: Các ký ức xuất hiện với hiệu quả cao nhất khi ngữ cảnh

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Đặc trưng mã hóa ảnh hưởng đến việc nhớ lại và nhận ra

Người ta yêu cầu các thành viên tham gia phải học các cặp từ như *train-black*, nhưng lại nói với các thành viên rằng họ chỉ có nhiệm vụ là nhớ từ thứ hai trong cặp từ. Vào giai đoạn tiếp theo của cuộc thử nghiệm, yêu cầu những người tham gia đưa ra 4 từ không có mối quan hệ gì với các từ giống như *white*. Các từ đó được chọn vì nó như là mối liên hệ để nhớ các từ (như *black*) có quan hệ với nhau. Sau đó những người tham gia được yêu cầu kiểm tra lại bất kỳ từ nào dựa vào danh sách liên kết mà họ đã nhận ra giống như những từ được nhớ lại ở giai đoạn đầu tiên của cuộc thử nghiệm. Họ có thể làm như vậy đúng khoảng 54%. Tuy nhiên, sau đó những người tham gia được giao cho từ đầu tiên của cặp từ, như *train*, và được yêu cầu nhớ lại các từ liên quan, họ đã thực hiện chính xác đến 61%.

phục hồi phù hợp với ngữ cảnh mã hóa. Hãy xem các nhà nghiên cứu đã giải thích nguyên lý đó như thế nào.

Đặc trưng mã hóa

Kết quả của việc thu nhận thông tin trong hoàn cảnh đặc biệt là gì? Endel Tulving và Donald Thomson (1973) lần đầu tiên giải thích về sức mạnh của đặc trưng mã hóa bằng cách đảo chiều mối quan hệ được tiến hành một cách bình thường giữa việc nhớ lại và nhận ra.

Tại sao việc nhớ lại tốt hơn việc nhận ra? Tulving và Thomson cho rằng điều quan trọng là sự thay đổi về ngữ cảnh. Sau khi các thành viên tham gia xem xét cẩn thận từ *black* trong ngữ cảnh *train*, thật khó để tìm lại sự hình dung trí nhớ khi ngữ cảnh thay đổi thành *white*. Đưa ra sự ảnh hưởng quan trọng của những ngữ cảnh cực nhỏ này, bạn có thể đoán trước là các ngữ cảnh phong phú trong cuộc sống thực sẽ có tác động lớn hơn đối với trí nhớ của bạn.

Các nhà nghiên cứu có thể giải thích rõ hơn về những tác động của khung cảnh đối với trí nhớ. Trong một cuộc thử nghiệm, những người thợ lặn mang bình khí nén đã học nhiều từ ngữ về bờ biển và ở dưới nước. Sau đó họ được kiểm tra về khả năng nhớ lại các từ trong hai tình huống đó. Thành tích là gần 50% tốt hơn khi ngữ cảnh mã hóa và ngữ cảnh nhớ lại phù hợp với nhau – mặc dù tư liệu này không có gì liên quan đến nước hoặc với việc lặn (Gooden và Baddeley, 1975). Tương tự, mọi người cũng thực hiện tốt hơn các công việc về trí nhớ khi nhịp độ của nhạc nền vẫn được giữ như khi tiến hành mã hóa và phục hồi (Balch và Lewis, 1996). Trong nghiên cứu khác, việc thực hiện trí nhớ cũng được cải thiện nhiều hơn khi mùi sôcôla có ở lúc mã hóa và lúc phục hồi (Schab, 1990). Nghiên cứu về sự phụ thuộc của trí nhớ vào mùi trong ngữ cảnh này đã được mở rộng để đưa ra giả thuyết rằng mùi được dùng để *phân biệt* môi trường.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

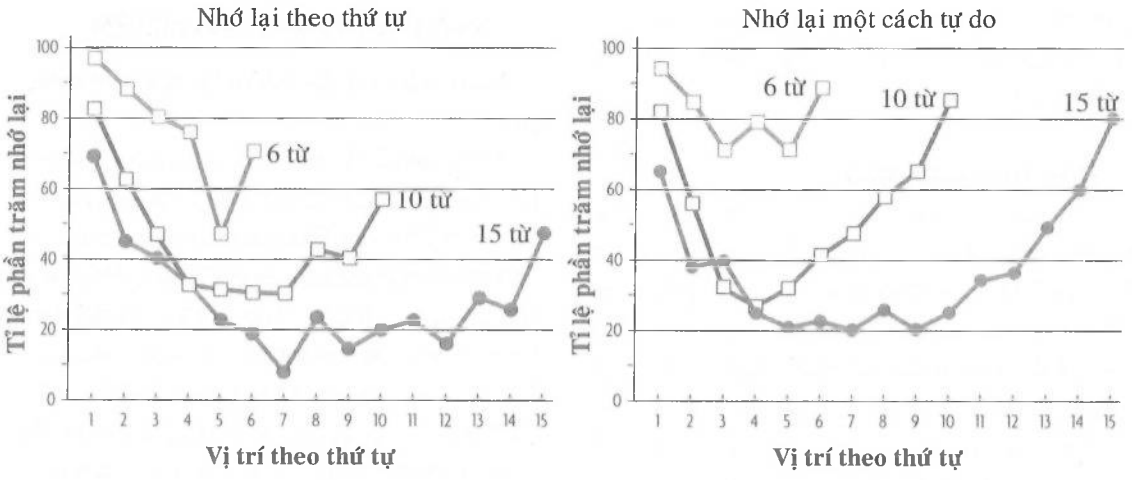
Những mùi thơm đặc biệt có tác dụng như những gợi ý

Những mùi nào đủ đặc biệt để kích thích trí nhớ phụ thuộc vào ngữ cảnh? Hai thử nghiệm đã sử dụng một mùi mới lạ đối với các thành viên tham gia (osmanthus, "một mùi khác lạ của một loại quả" (Herz, 1997, trang 375), một mùi quen thuộc không phù hợp với phòng thí nghiệm nghiên cứu (cây bạc hà cay), và một mùi quen thuộc phù hợp trong phòng thí nghiệm (cây thông tươi). Giả thuyết để kiểm tra là chỉ có hai mùi đáng chú ý đối với họ trong môi trường – qua sự tác dụng của mùi lạ hay mùi không phù hợp – được dùng để mã hóa. Kết quả vượt ra ngoài dự tính. Mặc dù các buổi mã hóa và phục hồi được tiến hành cách nhau 48 giờ, các thành viên tham gia vẫn có thể nhớ được nhiều từ một cách chính xác hơn (một danh sách gồm 20 mục) khi mùi trong phòng thí nghiệm lúc phục hồi giống với mùi lúc mã hóa – nhưng chỉ với osmanthus và mùi bạc hà cay (Herz, 1997).

Các nghiên cứu này chỉ ra, không phải tất cả các mùi trong môi trường đều đủ đặc biệt để mang lại ngữ cảnh đối với mã hóa của trí nhớ. Tất nhiên, mùi đặc biệt sẽ làm thay đổi mỗi ngữ cảnh một khác. Trong một cửa hàng kẹo, mùi bạc hà cay có thể bị mất đi khả năng là một yếu tố đặc biệt của ngữ cảnh.

Ảnh hưởng của vị trí theo thứ tự

Chúng ta cũng có thể dùng những thay đổi về ngữ cảnh để giải thích một trong những tác động cổ điển trong nghiên cứu trí nhớ: **tác động của vị trí theo thứ tự**. Giả định chúng tôi yêu cầu bạn học danh mục các từ không có quan hệ với nhau. Nếu chúng tôi yêu cầu bạn nhớ lại những từ đó theo thứ tự, dữ kiện của bạn gần như phù hợp với mô hình thể hiện trong Hình 7.7: Bạn sẽ thực hiện rất tốt đối với một vài từ đầu tiên (sự ảnh hưởng của **vị trí đứng đầu**) và một vài từ cuối cùng (ảnh hưởng của



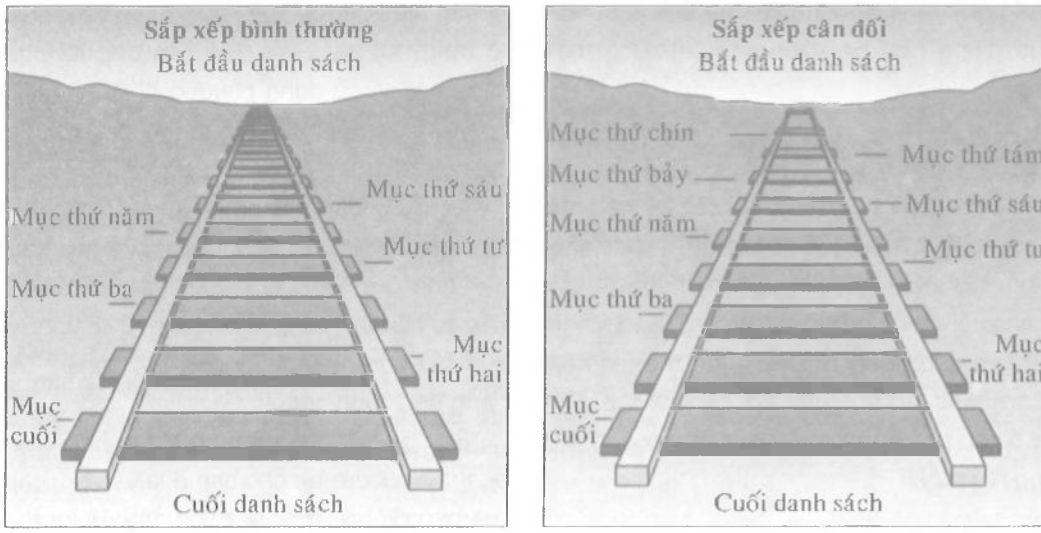
HÌNH 7.7 - Sự ảnh hưởng của vị trí theo thứ tự

Hình vẽ giới thiệu một cách tổng quát về ảnh hưởng của vị trí theo thứ tự. Các sinh viên được yêu cầu cố gắng nhớ lại danh mục các từ có độ dài khác nhau (6,10, và 15 từ) theo thứ tự (kể lại các từ theo thứ tự mà bạn đã nghe) hoặc nhớ lại một cách tự do (kể lại càng nhiều từ càng tốt). Mỗi đồ thị đều cho thấy trí nhớ thể hiện tốt hơn ở phần đầu (sự ảnh hưởng của vị trí đứng đầu) và phần cuối (sự ảnh hưởng của tính chất vừa mới xảy ra) của danh sách.

tính chất mới xảy ra), nhưng sẽ tồi với những từ ở giữa danh sách. Hình 7.7 giới thiệu một cách khái quát về mô hình này khi các sinh viên được yêu cầu cố gắng nhớ lại các từ trong các danh mục có độ dài khác nhau (6, 10, và 15 từ) hoặc vận dụng việc *nhớ lại thứ tự* ("kể lại các từ theo thứ tự mà bạn đã nghe") hoặc vận dụng việc *nhớ tự do* ("kể lại xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu từ") (Jahnke, 1965). Các nhà nghiên cứu đã tìm ra các từ có vị trí đứng đầu và các từ mới gặp gần nhất trong nhiều tình huống kiểm tra mở rộng (Crowder, 1976; Neath, 1993). Hôm nay là thứ mấy? Bạn có nghĩ rằng hầu như mình sẽ có câu trả lời cho câu hỏi này ngay sau một giây vào ngày đầu hoặc cuối tuần hơn là ở giữa tuần (Koriat và Fischoff, 1974) không?

Ngữ cảnh thể hiện trong việc tạo ra sự sắp xếp đồ thị vị trí theo thứ tự phải thực hiện cùng với sự khác biệt **tùy vào ngữ cảnh** của các mục khác nhau trong danh mục, những kinh nghiệm khác nhau trong cuộc sống của bạn... (Knoedler và những người khác, 1999; Marks và Crowder, 1997; Neath và Knoedler, 1994). Để hiểu được sự khác biệt tùy vào ngữ cảnh, bạn có thể đưa ra câu hỏi, "Ngữ cảnh mà tôi học thông tin này khác ngữ cảnh mà tôi nhớ lại nó như thế nào?". Hãy tập trung vào tính chất vừa xảy ra. Hình 7.8 là một sự hình dung thị giác về tính riêng biệt. Hãy hình dung, ở phần A, bạn đang nhìn vào đường ray xe lửa. Điều mà bạn có thể thấy là chúng kết thành khối về phía chân trời – cho dù chúng được đặt cách đều nhau.

Chúng ta có thể nói, phần đường ray gần chúng ta nổi bật nhất – là đặc biệt nhất – dựa vào ngữ cảnh của bạn. Bây giờ hãy tưởng tượng, bạn đang cố gắng để nhớ lại 10 bộ phim mà bạn đã xem gần đây nhất. Các bộ phim này giống như đường ray xe lửa. Trong hầu hết các tình huống, bạn sẽ nhớ được bộ phim hay nhất trong thời gian gần đây nhất. Bởi vì bạn có phần ngữ cảnh chồng chéo với kinh nghiệm – nó "gần gũi nhất" với ngữ cảnh trải nghiệm



HÌNH 7.8 - Sự khác biệt thuộc về ngữ cảnh

Bạn có thể nghĩ về các mục mà bạn đưa vào trí nhớ giống như những đường ray xe lửa. Trong phần A, bạn có thể tưởng tượng lúc này càng lùi xa thì trí nhớ càng trở nên không rõ ràng về mặt khoảng cách, giống như những đường ray xe lửa. Ở phần B, các bạn thấy rằng chỉ có một con đường để chống lại sự ảnh hưởng này, đó là tạo ra những đường ray ban đầu cách xa nhau về mặt vật lý, vì thế khoảng cách trông có vẻ cân xứng. Tương tự, bạn có thể làm cho những ký ức ban đầu đặc biệt hơn bằng cách di chuyển chúng tách rời nhau về mặt tâm lý.

hiện nay của bạn. Logic này chỉ ra rằng thông tin "ở giữa" sẽ trở nên đáng ghi nhớ nếu nó đặc biệt hơn. Ý kiến này cùng với phép loại suy của chúng tôi, như đã trình bày ở phần B trong Hình 7.8, làm cho đường ray xe lửa dường như cách xa nhau một cách đều đặn.

Thí nghiệm này chỉ ra rằng, tác động thông thường của tính chất vừa xảy ra nảy sinh do một vài mục cuối gần như đặc biệt một cách tự động. Nguyên tắc đó cũng có thể giải thích cho vị trí đầu tiên – mỗi lần bạn bắt đầu làm một điều gì mới, hoạt động của bạn được đặt vào một ngữ cảnh mới. Trong ngữ cảnh đó, một vài mục đầu tiên là đặc biệt. Vì vậy, bạn

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Đưa ra một danh sách các mục có sự khác biệt nhiều về ngữ cảnh

Để làm cho đường ray xe lửa có vẻ như cách đều nhau, các kỹ sư thiết kế và xây dựng phải làm cho khoảng cách thực tế giữa các thanh tà vẹt xa hơn. Các nhà nghiên cứu đã sử dụng logic này để kiểm tra trí nhớ, bằng cách sử dụng phép loại suy giữa không gian và thời gian. Họ yêu cầu các thành viên tham gia cố gắng học danh sách các chữ cái, nhưng họ thao tác làm sao để các chữ cái được nhìn thấy cách xa nhau về mặt thời gian. Thao tác này được thực hiện bằng cách yêu cầu những người tham gia đọc ra một vài chữ số ngẫu nhiên xuất hiện trên màn hình máy tính giữa các chữ cái. Theo điều kiện *quy ước*, mỗi cặp chữ cái được tách ra bởi hai chữ số. Theo điều kiện *tương ứng*, cặp đầu tiên có 4 chữ số và cặp cuối cùng không có chữ số nào; điều này có tác dụng làm cho những chữ số ban đầu đặc biệt hơn, giống như việc di chuyển các thanh tà vẹt của đường ray ra khoảng cách xa hơn. Trên thực tế, những người tham gia đã nhớ các mục ở đầu danh sách tốt hơn khi các mục đó cách xa nhau (Neath và Crowder, 1990).

có thể nghĩ về vị trí đứng đầu và tính chất vừa xảy ra giống như hai cách nhìn về cùng một đường ray xe lửa.

Những gợi ý phục hồi

Khi chúng tôi tiếp tục khảo sát về việc mã hóa và phục hồi, đây là thời điểm tốt để đưa trí nhớ của bạn vào làm việc. Chúng tôi sẽ cố gắng tái tạo các thí nghiệm cổ điển về trí nhớ bằng cách yêu cầu bạn học một số cặp từ. Làm việc đó cho đến khi bạn có thể nhớ được 6 cặp từ trong 3 lần theo hàng ngang mà không mắc lỗi.

Apple – Boat
Hat – Bone
Bicycle – Clock
Mouse – Tree
Ball – House
Ear – Blanket

Bây giờ bạn đã đưa các cặp từ trên vào trí nhớ, chúng tôi muốn làm một cuộc kiểm tra thú vị hơn. Chúng tôi cần cho bạn có một khoảng thời gian để ghi nhớ. Vì thế, hãy bỏ ra một chút thời gian để thảo luận một vài hành động mà chúng tôi sử dụng để kiểm tra trí nhớ của bạn. Bạn có thể cho rằng, bạn biết một điều gì đó hoặc không biết và bất cứ phương pháp kiểm tra nào về điều bạn biết đều sẽ cho những kết quả giống nhau. Không phải vậy. Hãy xem xét hai bài kiểm tra về trí nhớ rõ ràng, nhớ lại và nhận biết.

Khi **nhớ lại**, bạn mô phỏng lại thông tin mà bạn đã đưa vào trước đây. "Vị trí theo thứ tự có ảnh hưởng như thế nào?" là một câu hỏi để nhớ lại. **Việc nhận biết** nghĩa là nhận thấy rõ sự kiện kích thích nào đó đối với một người hoặc một đối tượng mà bạn đã gặp hoặc nghe trước đây. "Giới hạn của trí nhớ thị giác là: (1) tiếng vang; (2) cảm giác; (3) biểu tượng; hay (4) mã trừu tượng?" là một câu hỏi nhận biết. Bạn có thể thuật lại việc nhớ lại hay nhận biết những điều đã trải qua hàng ngày bằng trí nhớ rõ ràng. Khi điều tra để nhận biết tội phạm, cảnh sát sẽ sử dụng phương pháp nhớ lại khi họ yêu cầu nạn nhân mô tả lại, từ trí nhớ, một vài đặc điểm tiêu biểu của thủ phạm: "Bạn thấy điều gì đáng chú ý về kẻ tấn công?". Họ sẽ sử dụng phương pháp nhận biết nếu họ cho nạn nhân xem các bức ảnh, từng ảnh một, từ tiểu sử của tên tội phạm nghi ngờ hoặc nếu họ yêu cầu nạn nhân nhận dạng thủ phạm trong hàng ngũ cảnh sát.

Bây giờ sử dụng hai phương pháp này để đưa ra bài kiểm tra cho bạn dựa vào các cặp từ mà bạn đã học một từ trước đây. Hoàn thành những cặp dưới đây bằng những từ nào?

Hat–?	Bicycle–?	Ear–?

Bạn hãy chọn cặp từ đúng dựa vào những cặp từ sau đây?

Apple–Baby	Mouse–Tree	Ball–House
Apple–Boat	Mouse–Tongu	Ball–Hill
Apple–Bottle	Mouse–Tent	Ball–Horn

Bài kiểm tra nhận biết có dễ hơn bài kiểm tra nhớ lại không? Có lẽ là vậy. Hãy cố gắng giải thích kết quả này từ những gợi ý phục hồi.

Gợi ý phục hồi là tác nhân có giá trị khi bạn tìm kiếm một ký ức cụ thể. Các gợi ý này có thể được cung cấp từ bên ngoài, ví dụ như những câu hỏi thi vấn đáp ("Các nguyên tắc trí nhớ nào làm cho bạn liên hệ tới nghiên cứu của Sternberg và Sperling?"), hoặc sinh ra từ bên trong ("Trước kia tôi đã gặp cô ta ở đâu?"). Mỗi lần cố gắng khôi phục một ký ức rõ ràng, bạn làm như vậy vì một mục đích nào đó, và mục đích đó thường đưa tới gợi ý phục hồi. Bạn không ngạc nhiên khi trí nhớ có thể dễ hay khó phục hồi phụ thuộc vào đặc tính của gợi ý phục hồi. Nếu một người bạn hỏi bạn, "Vị hoàng đế La Mã nào mà bạn không thể nhớ được?", bạn có thể bị cuốn vào trò chơi phỏng đoán. Còn nếu cô ấy hỏi, "Vị hoàng đế

sau Claudius là ai?", bạn có thể trả lời ngay là "Nero".

Trở lại với việc nhớ lại và nhận biết. Cả hai bài kiểm tra trí nhớ đều đòi hỏi sự tìm kiếm những gợi ý có giá trị. Tuy nhiên, các gợi ý có ích hơn đối với việc nhận biết. Đối với việc nhớ lại, bạn phải hy vọng rằng sự gợi ý chỉ giúp bạn xác định được thông tin. Đối với việc nhận biết, bạn đã tiến hành một phần nhiệm vụ. Khi nhìn vào cặp từ *Mouse – Tree*, bạn chỉ trả lời "có" hoặc "không" cho câu hỏi "Tôi đã gặp câu này rồi phải không?", trong khi đối với *Mouse-?* bạn phải trả lời câu "Từ tôi đã gặp là từ nào?". Ở đây, bạn có thể thấy chúng tôi đã đưa ra bài kiểm tra về nhận biết cho bạn khá dễ. Thay vì vậy, chúng tôi đưa cho bạn những cặp từ kết hợp ban đầu. Trong các cặp này, cặp nào đúng?

Hat – Clock	Ear – Boat
Hat – Bone	Ear – Blanket

Lúc này bạn phải nhận ra không chỉ có từ bạn đã nhìn thấy trước, mà cả những từ bạn đã nhìn thấy trong một ngữ cảnh đặc biệt. (Chúng tôi sẽ trở lại với ý tưởng về bối cảnh trong thời gian ngắn). Nếu bạn là một người từng trải trong các cuộc thi, khó mà tiến hành bằng cách chọn ra câu trả lời đúng trong các câu đưa ra, bạn phải kiên trì như thế nào để có thể học được các tình huống nhận biết. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp, thành tích nhận biết của bạn sẽ tốt hơn thành tích nhớ lại, bởi vì các gợi ý phục hồi làm cho việc nhận biết trở nên dễ dàng hơn.

Trí nhớ tình tiết và trí nhớ ngữ nghĩa

Chúng tôi đã đưa ra một cặp dấu hiệu dùng để phân biệt các loại trí nhớ. Bạn đã biết trí nhớ tiềm ẩn và trí nhớ rõ ràng, trí nhớ tường thuật và trí nhớ thủ tục. Chúng tôi đưa ra một hướng khác về trí nhớ tường thuật dựa trên các gợi ý cần thiết cho việc phục hồi chúng từ trí nhớ. Endel Tulving (1972), nhà tâm lý học người Canada, lần đầu tiên đưa ra sự khác biệt giữa hai loại trí nhớ tường thuật là trí nhớ tình tiết và trí nhớ ngữ nghĩa.

Với từng cá nhân, **trí nhớ tình tiết** lưu giữ các sự kiện cụ thể mà cá nhân trải qua. Ví dụ, nhớ về ngày sinh nhật hạnh phúc nhất hoặc về nụ hôn đầu tiên được bạn lưu giữ trong trí nhớ tình tiết. Để lấy lại những ký ức như thế, bạn cần có các gợi ý phục hồi mà cụ thể là một điều gì đó như thời gian sự kiện đã xảy ra và khung cảnh của các sự kiện. Nó phụ thuộc vào thông tin được mã hóa, bạn có thể hoặc không thể hình dung được sự kiện cụ thể trong trí nhớ. Ví dụ, bạn có các ký ức cụ thể nào để phân biệt lần đánh răng thứ 10 và lần thứ 12 trước đây không?

Tất cả những điều bạn biết, bạn bắt đầu có được từ một vài ngữ cảnh đặc biệt. Tuy nhiên, có các loại thông tin chung chung mà bạn bắt gặp trong nhiều ngữ cảnh khác nhau. Các loại thông tin này có thể phục hồi mà không liên quan đến thời gian và không gian xảy ra sự việc. Những **trí nhớ ngữ nghĩa** này là những trí nhớ rõ ràng, có đặc điểm chung của một loại, ví dụ như nghĩa của các từ và các khái niệm. Đối với hầu hết mọi người, các sự kiện như công thức $E = MC^2$ và thủ đô nước Pháp không cần tới những gợi ý phục hồi nhắc đến các tình tiết, các tình huống học tập đầu tiên, mà ở đó ký ức đã có được.

Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là việc nhớ lại các trí nhớ ngữ nghĩa của bạn là dễ dàng. Bạn biết mình có thể quên nhiều việc đã bị tách khỏi các ngữ cảnh mà bạn đã học chúng. Một biện pháp hết sức thú vị là khi bạn không thể tìm lại trí nhớ ngữ nghĩa thì hãy xem nó giống như là trí nhớ tình tiết. Bằng cách nghĩ về bản thân bạn: "Tôi biết là tôi thấy tên của các vị hoàng đế La Mã trong khóa học về nền văn minh phương Tây", bạn có thể đưa thêm các gợi ý phục hồi làm ký ức sống động lại.

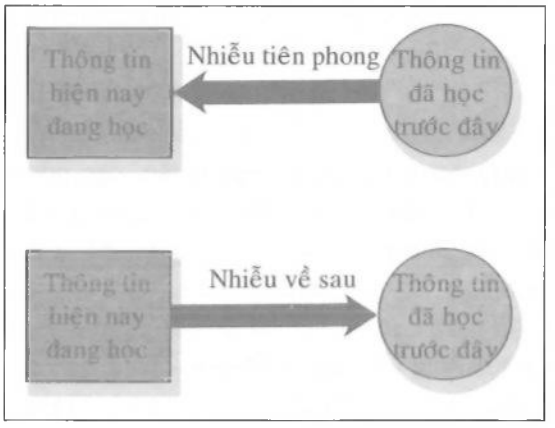
Nhiễu

Khi chúng tôi yêu cầu bạn học các cặp từ có liên kết ban đầu, thực ra là chúng tôi đang yêu cầu bạn có được các trí nhớ tình tiết. Bây giờ hãy giả định rằng, chúng tôi yêu cầu bạn có được những trí nhớ tình tiết khác. Thêm một lần nữa, cứ tiếp tục với các cặp từ này cho đến khi bạn có thể đọc thuộc lòng chúng 3 lần trong một hàng ngang mà không phạm lỗi.

Apple – Robe
Hat – Circle
Bicycle – Roof
Mouse – Magazine
Ball – Baby
Ear – Penny

Việc này được tiến hành ra sao? Hãy kiểm tra danh mục. Bạn có thể thấy rõ những gì mà chúng tôi đã tiến hành – mỗi từ gợi ý cũ được ghép với một từ trả lời mới. Đối với bạn, điều đó có khó hơn việc học các cặp từ mới không? Bạn có nghĩ, công việc lúc này khó hơn việc nhớ lại các từ riêng lẻ lúc trước không? Câu trả lời trong cả hai trường hợp đều là "có". Các bài tập ngắn gọn này sẽ mang đến cho bạn cảm giác về việc các trí nhớ có thể ganh đua lẫn nhau như thế nào – hoặc tạo ra *sự nhiễu* – với các loại trí nhớ khác.

Chúng tôi đã đưa ra cho bạn một ví dụ về vấn đề nhiễu trong cuộc sống thực tế khi yêu cầu bạn cố gắng phân biệt những ký ức của mình trong các tình tiết đánh răng của bạn. Tất cả những ký ức đặc trưng đan xen vào nhau. **Nhiễu tiên phong** (*tiên phong* có nghĩa là "hành động hướng về phía trước", muốn nói đến hoàn cảnh mà ở đó bạn đã thu nhận thông tin trong quá khứ, lúc này gây khó khăn cho việc thu nhận thông tin mới (xem Hình 7.9). **Nhiễu có hiệu lực** từ một điểm trong quá khứ xuất hiện khi việc thu nhận thông tin mới làm cho bạn nhớ lại thông tin trước đây khó khăn hơn. Danh mục các từ chúng tôi cung cấp chứng tỏ cho cả hai loại nhiễu này. Bạn đã trải qua cả hai loại nhiễu trên nếu bạn thay đổi số điện thoại. Đầu tiên bạn thấy việc nhớ số điện thoại mới thật khó khăn – số cũ vẫn không chịu ra đi (nhiễu tiên phong). Tuy nhiên, cuối cùng sau khi số cũ không còn và có thể tái hiện số mới một cách chính xác, bạn thấy rằng bản thân không thể nhớ được số cũ – cho dù bạn đã sử dụng nó trong nhiều năm (nhiễu về sau).



Hình 7.9 - Nhiễu tiên phong và nhiễu có hiệu lực từ một điểm trong quá khứ

Nhiễu tiên phong và nhiễu có hiệu lực từ một điểm trong quá khứ giải thích tại sao việc mã hóa và phục hồi của trí nhớ lại khó khăn như vậy. Điều mà bạn đã học trong quá khứ có thể làm cho việc mã hóa thông tin mới trở nên khó khăn hơn (nhiễu tiên phong). Những gì mà bạn đang học lúc này có thể làm cho việc phục hồi thông tin trước đây trở nên khó khăn hơn (nhiễu có hiệu lực từ một điểm trong quá khứ).

Cùng với nhiều hiện tượng trí nhớ khác, Hermann Ebbinghaus là nhà nghiên cứu đầu tiên chứng minh về hiện tượng nhiễu thông qua các cuộc thử nghiệm một cách nghiêm túc. Sau khi học nhiều danh sách các âm tiết vô nghĩa, Ebbinghaus thấy bản thân ông quên khoảng 65% các từ của danh sách mới mà ông đang học. Năm mươi năm sau, các sinh viên ở trường đại học Northwestern, những người nghiên cứu các danh sách của Ebbinghaus có cùng những trải nghiệm tương tự – sau nhiều

cuộc thử nghiệm với nhiều danh sách, những gì mà các sinh viên học ban đầu đã can thiệp vào việc nhớ lại các danh sách hiện tại của họ (Underwood, 1948, 1949).

Hãy nhớ rằng kết luận quan trọng mà chúng ta đang tiến tới là sự phù hợp giữa mã hóa và phục hồi. Ở giai đoạn cuối cùng này, bạn có thể thấy các ví dụ giống nhau như thế nào khi đưa ra kết luận: Ngữ cảnh mà bạn cố gắng phục hồi các sự kiện trí nhớ, bản thân nó đóng vai trò giống như một nguồn gợi ý phục hồi. Khi không có sự tương ứng giữa ngữ cảnh mã hóa và ngữ cảnh phục hồi, các gợi ý đưa ra ngữ cảnh phục hồi không thể giúp (và có khi phản tác dụng) bạn tìm được trí nhớ cần thiết.

◆ CÁC QUÁ TRÌNH MÃ HÓA VÀ PHỤC HỒI

Chúng ta đã thấy sự phù hợp giữa ngữ cảnh mã hóa và ngữ cảnh phục hồi có lợi cho việc hình dung của trí nhớ. Bây giờ chúng ta sẽ trau dồi cho kết luận này tinh tế hơn bằng cách xem xét các quá trình thực sự tiến hành để có được thông tin từ trí nhớ dài hạn. Chúng ta sẽ thấy trí nhớ hoạt động tốt nhất khi quá trình mã hóa và phục hồi có được sự phù hợp tốt nhất.

Mức độ của quá trình

Hãy bắt đầu với ý tưởng cho rằng kiểu xử lý thông tin mà bạn đang tiến hành – cách thức mà bạn chú ý tới thông tin vào lúc mã hóa – sẽ có ảnh hưởng về mặt thông tin đối với trí nhớ. **Học thuyết về các mức độ của quá trình** cho rằng mức độ xử lý thông tin càng sâu, sự kiện càng dễ đi vào trí nhớ (Craik và Lockhart, 1972; Lockhart và Craik, 1990). Nếu quá trình xử lý bao gồm cả việc phân tích, giải thích, so sánh và chuẩn bị công phu, nó sẽ đưa ra kết quả tốt hơn trong trí nhớ.

Độ sâu của quá trình xử lý thường được xác định bằng kiểu phán đoán mà các thành viên tham gia cần thực hiện đối với các tài liệu thí nghiệm. Hãy xem xét từ GRAPE. Chúng tôi có thể yêu cầu bạn đưa ra đánh giá về mặt vật lý – là từ được viết hoa phải không? Hoặc đánh giá về mặt cấu tạo vần – từ đó có cùng vần với từ *tape* không? Hoặc phán đoán về mặt ngữ nghĩa – từ đó có nghĩa là một loại quả phải không? Bạn có thấy với mỗi câu hỏi, bạn cần phải nghĩ sâu hơn một chút về từ GRAPE không? Nói tóm lại, lúc đầu những người tham gia càng phân tích kỹ thì họ càng nhớ nhiều từ hơn (Lockhart và Craik, 1990).

Tuy nhiên, một vấn đề khó khăn trong học thuyết về mức độ xử lý thông tin là các nhà nghiên cứu không phải lúc nào cũng có thể chỉ rõ điều gì làm cho các quá trình đó "nông" hay "sâu". Tuy nhiên, những kết quả mà học thuyết này xác nhận, rằng con đường đi vào của thông tin – những cách xử lý bằng trí tuệ mà bạn sử dụng để mã hóa thông tin – có ảnh hưởng đối với việc bạn có thể phục hồi được thông tin đó sau này không. Dù thế nào, ở đây chúng tôi chỉ thảo luận về trí nhớ rõ ràng. Bây giờ chúng ta sẽ cho thấy sự phù hợp giữa các quá trình mã hóa và phục hồi là đặc biệt quan trọng đối với trí nhớ tiềm ẩn.

Các quá trình xử lý và trí nhớ tiềm ẩn

Đầu tiên, chúng tôi xác định mức độ trí nhớ tiềm ẩn đối lập với trí nhớ rõ ràng là một nét đặc trưng áp dụng cho cả quá trình mã hóa và phục hồi (Bowers và Marsolek, 2003). Ví dụ, trong nhiều hoàn cảnh, bạn sẽ phục hồi các trí nhớ tiềm ẩn đã mã hóa một cách rõ ràng ngay từ đầu. Đúng vậy, khi bạn chào người bạn thân nhất bằng cái tên mà không phải sử dụng bất cứ sự cố gắng nào về mặt trí óc. Tuy nhiên, các trí nhớ tiềm ẩn thường rất mạnh mẽ khi có sự phù hợp giữa các quá trình mã hóa tiềm ẩn và các quá trình phục hồi tiềm ẩn. Đó được gọi là **quá trình xử lý chuyển đổi thích hợp**: Trí nhớ tốt nhất khi quá trình xử lý tiến hành ở các chuyển đổi mã hóa thành các quá trình

cần thiết cho việc phục hồi (Roediger và những người khác, 2002). Để cổ vũ cho triển vọng này, trước tiên chúng tôi sẽ mô tả một vài phương pháp luận được sử dụng để giải thích về các trí nhớ tiềm ẩn. Sau đó chúng tôi sẽ cho các bạn thấy sự phù hợp giữa các quá trình mã hóa và phục hồi diễn ra như thế nào.

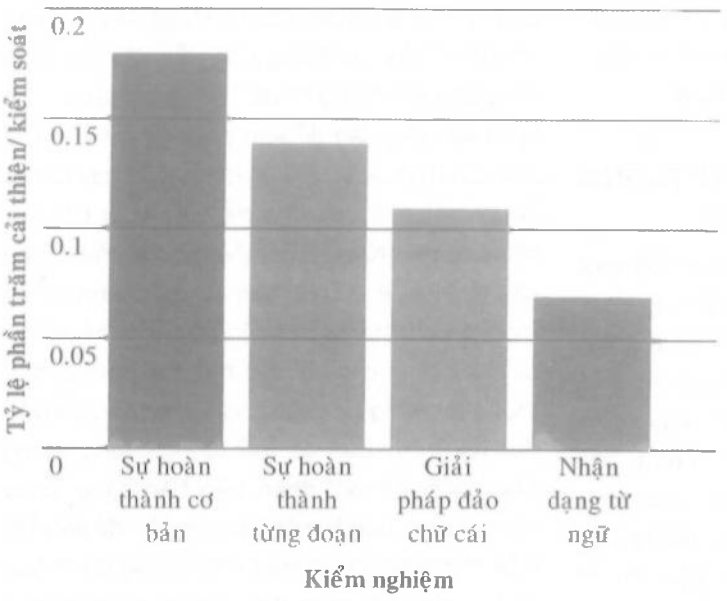
Hãy xem xét một thí nghiệm tiêu biểu dùng để đánh giá trí nhớ tiềm ẩn. Các nhà nghiên cứu đã đưa cho sinh viên danh sách các danh từ cụ thể và yêu cầu họ đánh giá sự thú vị của mỗi từ theo tỷ lệ từ 1 (ít thú vị nhất) đến 5 (thú vị nhất) (Rajaram và Roediger, 1993). Sự phân biệt về sự thú vị yêu cầu những người tham gia phải suy nghĩ về nghĩa của từ mà không nhất thiết phải đưa nó vào trí nhớ. Sau giai đoạn nghiên cứu này, trí nhớ của các thành viên tham gia được cho là sử dụng một trong bốn nhiệm vụ của trí nhớ tiềm ẩn (giả định một từ trong danh sách là *unicorn (con kỳ lân)*:

- *Hoàn thành từ.* Các thành viên tham gia được cho các ký tự trong một từ, giống như *-ni-or-*, và được yêu cầu hoàn thành những chữ còn thiếu khi từ đầu tiên xuất hiện trong đầu.
- *Hoàn thành gốc của từ.* Những người tham gia được yêu cầu hoàn thành một gốc từ, giống như *uni-*, khi từ đầu tiên xuất hiện trong đầu.
- *Nhận dạng từ.* Các từ được chiếu lên màn hình máy tính giống như việc trình diễn thời trang mà những người tham gia không thể thấy chúng một cách rõ ràng. Họ phải cố gắng phỏng đoán mỗi từ được chiếu lên. Trong trường hợp này, một trong những từ đó sẽ có từ *unicorn (con kỳ lân)*.
- *Phép đảo chữ cái.* Những người tham gia được đưa cho một từ bị xáo trộn, ví dụ như *corunni*, và yêu cầu đưa ra từ không bị xáo trộn xuất hiện đầu tiên trong đầu.

Đúng như ví dụ của chúng tôi về từ *unicorn*, câu trả lời đúng đối với mỗi bài tập có thể được cung cấp bởi các từ ở các danh sách ban đầu. Tuy nhiên, điều quan trọng là những người tham gia thí nghiệm không cần phải chú ý tới mối quan hệ giữa các từ trong danh sách ban đầu và câu trả lời thích hợp dựa vào những bài tập mới này – đó là lý do tại sao việc sử dụng trí nhớ là tiềm ẩn.

Để đánh giá mức độ của trí nhớ tiềm ẩn, các nhà nghiên cứu so sánh thành tích của các thành viên khi nhìn thấy một từ riêng biệt, như *unicorn*, dựa vào những danh sách thú vị với thành tích của các thành viên không nhìn thấy. Hình 7.10 đánh dấu sự tiến bộ diễn ra trong trí nhớ tiềm ẩn về một từ – hiệu chỉnh phần trăm khi từ đó đã xuất hiện trong danh sách của thành viên trừ hiệu chỉnh phần trăm khi nó không xuất hiện. (Các thành viên khác nhau với những danh sách từ khác nhau). Bạn có thể thấy ở mỗi bài tập, có một lợi thế là nhìn thấy một từ trước đó cho dù các thành viên được yêu cầu chỉ nói xem từ nào có ý nghĩa thú vị. Lợi thế ở đây được hiểu như là **sự chỉ dẫn**, bởi vì từ nhìn thấy đầu tiên đã chỉ dẫn trí nhớ cho những từ sau này. Với một số bài tập về trí nhớ, như việc hoàn thành đoạn từ, các nhà nghiên cứu đã tìm ra sự tác động của chỉ dẫn kéo dài một tuần và nhiều hơn (Sloman và những người khác, 1988).

Bây giờ hãy trở lại với bản chất về sự phù hợp giữa quá trình mã hóa và phục hồi. Bốn bài kiểm tra về trí nhớ tiềm ẩn mà chúng tôi đã đề cập đến cho tới lúc này đều dựa vào sự phù hợp về mặt *vật lý* giữa những kích thích ban đầu và thông tin đã đưa ra ở bài kiểm tra. Về một nghĩa nào đó, các quá trình cho phép bạn mã hóa từ *unicorn* cũng làm cho từ đó có giá trị khi bạn được yêu cầu hoàn thiện từ *uni-*... Tuy nhiên, chúng tôi có thể giới thiệu một bài kiểm tra khác, kiến thức chung, bài kiểm tra dựa vào ý nghĩa hay những khái niệm thay vì dựa vào sự phù hợp về mặt vật lý. Hãy hình dung rằng chúng tôi hỏi bạn: "Con vật thần thoại nào có



Hình 7.10 - Những bài trắc nghiệm trí nhớ

Hướng dẫn kiểm nghiệm trí nhớ tiềm ẩn. Sự hướng dẫn sẽ chỉ ra những bước cải thiện đối với những nhiệm vụ khác nhau khi thực hiện trên những từ ngữ có tính kiểm soát. Một số cách kiểm nghiệm trí nhớ tiềm ẩn cho thấy việc hướng dẫn có thể kéo dài một tuần hoặc hơn.

một sừng?", bạn có thể dễ dàng nói con kỳ lân. Tuy nhiên, nếu bạn có khả năng nói từ *unicorn (con kỳ lân)* nhiều hơn vì bạn đã nhìn thấy nó trong một danh sách trước đó, trong một ngữ cảnh khác, nó sẽ là bằng chứng về trí nhớ tiềm ẩn.

Nhờ việc sử dụng các bài kiểm tra trí nhớ tiềm ẩn khác nhau dựa vào sự chỉ dẫn – qua những đặc điểm vật lý hay ý nghĩa – chúng tôi có thể tìm kiếm một mối quan hệ giữa sự mã hóa và phục hồi.

Kiểu nghiên cứu này khuyến khích quá trình chuyển đổi phù hợp: Nếu bạn sử dụng một quy trình nào đó để mã hóa thông tin – ví dụ như phân tích về phương diện ý nghĩa hay phương diện vật lý, bạn sẽ phục hồi được thông tin đó một cách hiệu quả khi quy trình sử dụng kiểu phân tích tương tự (Park và Gabrieli, 1995; Rajaram và những người khác, 1998). Lúc đầu chúng tôi xác nhận rằng, khả năng nhớ của bạn sẽ rất tốt khi có sự phù hợp hoàn toàn giữa môi trường mà bạn mã hóa thông tin và môi trường mà bạn cố gắng phục hồi. Điều này đã đưa ra chứng cứ khoa học để khẳng định. Bây giờ

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự chỉ dẫn xuất hiện khi các quá trình phù hợp

Các nhà nghiên cứu về trí nhớ đã đưa ra một thử nghiệm về mức độ của quá trình xử lý để chứng minh là các trí nhớ tiềm ẩn khác nhau dựa vào những kiểu quá trình khác nhau. Các thành viên được yêu cầu trả lời mỗi từ trong một danh sách. Với những đánh giá sâu sắc, họ trả lời ý nghĩa của các từ – ví dụ, "Bạn có thể mua thứ này không?". Với những đánh giá hời hợt, họ trả lời các đặc điểm vật lý của từ – ví dụ, "Từ này có chứa một chữ "c" không?". Các nhà nghiên cứu đánh giá trí nhớ tiềm ẩn bằng việc sử dụng những câu hỏi có kiến thức chung và hoàn chỉnh từ. Hãy kiểm tra các bài tập một cách cẩn thận với quá trình chuyển đổi phù hợp. Các thành viên có sự đánh giá sâu sắc tới những quy trình dựa trên các khái niệm trong quá trình mã hóa, còn những thành viên đưa ra những đánh giá hời hợt thì không làm vậy. Những câu hỏi chú ý đến các quy trình dựa trên các khái niệm ở quá trình phục hồi, nhưng việc hoàn chỉnh từ thì không. Vì vậy, các nhà nghiên cứu dự báo họ sẽ tìm ra một lợi thế trong sự chỉ dẫn đối với những đánh giá sâu sắc khi các quá trình mã hóa và phục hồi phù hợp (những đánh giá sâu sắc với những câu hỏi có kiến thức tổng quát) hơn khi ghép không đối xứng (những đánh giá sâu sắc về việc hoàn thiện đoạn). Kết quả đã chứng minh lời dự báo là đúng sự thật (Hamilton và Rajaram, 2001).

hãy xem chúng tôi áp dụng những lý thuyết về quá trình mã hóa và phục hồi một cách sâu sắc hơn vào công việc của bạn như thế nào.

◆ CẢI THIỆN TRÍ NHỚ ĐỐI VỚI THÔNG TIN KHÔNG CÓ CẤU TRÚC

Sau khi đọc hết phần này, bạn sẽ có một vài ý tưởng về việc cải thiện trí nhớ hàng ngày của mình – bạn có thể nhớ được nhiều hơn và quên ít hơn. (Chương tiếp theo sẽ củng cố những ý tưởng đó). Đặc biệt, bạn thấy mình sẽ rất thành công khi cố gắng tìm lại một mẩu thông tin trong một ngữ cảnh tương tự, hoặc tiến hành các công việc như vậy, giống như lần đầu tiên bạn có nó. Nhưng có một vấn đề khác biệt không đáng kể mà bạn cần có sự trợ giúp của chúng tôi. Điều này liên quan tới việc mã hóa những thông tin bất kỳ hoặc không có cấu trúc.

Ví dụ, hãy hình dung bạn là nhân viên bán hàng. Bạn phải nhớ được các danh mục hàng hóa mà khách hàng cần: "Người đàn bà mặc áo choàng xanh lá cây cần một chiếc kéo xén bờ dậu và đôi bao tay làm vườn. Người đàn ông mặc áo sơ mi xanh da trời muốn một cái kìm, 6 đinh vít dài 0,6cm, và một dụng cụ cạo sơn". Thực ra, chuỗi sự kiện này diễn ra rất quen thuộc với các thí nghiệm mà ở đó các nhà nghiên cứu yêu cầu bạn nhớ những liên kết theo cặp. Bạn đã học những cặp từ mà chúng tôi đưa ra lúc đầu như thế nào? Bài tập này hình như có phần nào đó hơi lặt vặt, vì các cặp từ chẳng có ý nghĩa đặc biệt gì đối với bạn – và thông tin mà không có ý nghĩa gì thì rất khó nhớ. Để tìm ra cách thức lấy được những món đúng như khách hàng yêu cầu, bạn phải tạo ta những liên kết trông ít tùy tiện hơn. Hãy khảo sát *sự nhẩm lại một cách công phu* và *thuật nhớ*.

Nhẩm lại một cách công phu

Chiến lược chung đối với quá trình mã hóa tiến bộ được gọi là **nhẩm lại một cách công phu**. Ý tưởng cơ bản của kỹ thuật này là trong khi bạn nhẩm lại thông tin – lần đầu tiên bạn đang chuyển thông tin đến bộ nhớ – bạn chuẩn bị tư liệu chu đáo để làm phong phú việc mã hóa. Có một cách để tiến hành điều này là xây dựng một mối quan hệ để tạo ra sự liên kết trông có vẻ ít tùy tiện hơn. Ví dụ, nếu muốn nhớ cặp từ *Mouse – Tree*, bạn có thể tưởng tượng một con chuột đang leo lên cây. Khả năng nhớ sẽ được tăng cao khi bạn mã hóa những mẩu thông tin riêng biệt vào hoàn cảnh câu chuyện thu nhỏ này. Bạn có thể tưởng tượng, trong tình huống là một nhân viên bán hàng, ngay lập tức hình thành một câu chuyện để liên kết mỗi khách hàng với một món hàng thích hợp được không? Bạn có thể cho rằng, nó thường giúp ích cho tình huống trong câu chuyện của mình với một hình ảnh tâm trí – hình ảnh thị giác – về cảnh mà bạn đang cố gắng nhớ. Hình ảnh thị giác có thể làm tăng khả năng nhớ lại của bạn bởi nó mang lại cho bạn các mật mã về trí nhớ lời nói và trí nhớ thị giác trong cùng một lúc (Paivio, 1995).

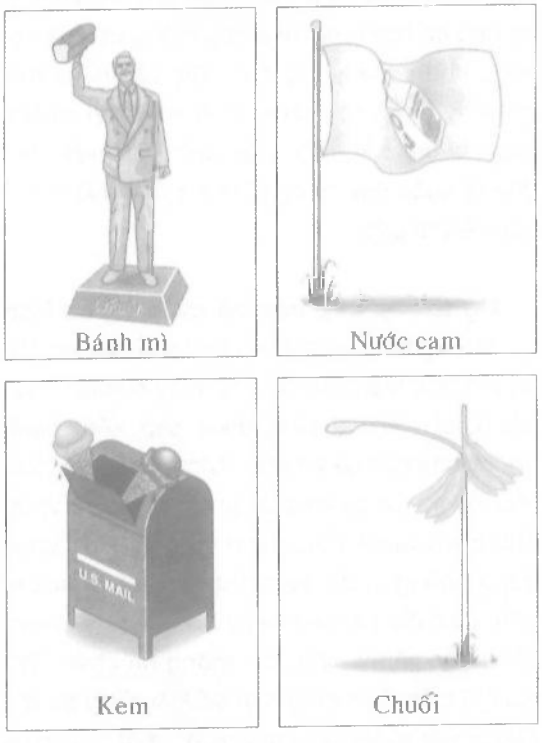
Nhẩm lại một cách công phu có thể giúp bạn tránh khỏi sự *tác động trong tình huống kế tiếp*. Ví dụ, khi người ta đang ở trong tình huống giao tiếp, họ thường không thể nhớ ngay tức khắc những điều họ đã nói trước đó. Giả sử bạn từng có một nhóm người với những cái tên mà bạn hầu như hoàn toàn quen thuộc với sự tác động này. Tên của người đứng ngay trước bạn là gì? Bạn nên thử tiến hành việc nhẩm lại một cách công phu. Giữ cho sự chú ý của bạn tập trung vào người ở đằng trước mình và làm phong phú thêm sự mã hóa về tên của người đó: "Julie – tóc của cô ta luôn rối bù".

Thuật nhớ

Khả năng nhớ khác – sự lựa chọn nâng cao dẫn đến những chiến lược tinh thần đặc biệt gọi là thuật nhớ (mnemonics – theo tiếng

Hy Lạp nghĩa là "để ghi nhớ"). **Thuật nhớ** là những phương pháp để mã hóa một chuỗi dài các sự kiện bằng cách liên kết chúng với thông tin đã được mã hóa quen thuộc trước đó. Nhiều thuật nhớ hoạt động bằng cách mang lại cho bạn những gợi ý phục hồi có sẵn để hỗ trợ thiết lập thông tin bất kỳ khác.

Hãy xem xét *phương pháp địa điểm (method of loci)*, lần đầu tiên được các nhà hùng biện người Hy Lạp cổ sử dụng. Số ít của *loci* là *locus*, nó có nghĩa là "địa điểm". Phương pháp địa điểm là cách thức nhớ trình tự một danh sách những tên gọi hay các đối tượng, đối với các nhà hùng biện là những phần riêng lẻ của một bài thuyết trình dài – bằng cách liên kết, phối hợp chúng với một vài vị trí mà bạn quen thuộc.



HÌNH 7.11 - Phương pháp địa điểm

Theo phương pháp địa điểm, bạn liên kết các mục bạn muốn nhớ (ví dụ như các mục trong một danh sách hàng tạp hóa) với những vị trí dọc theo một con đường quen thuộc (ví dụ như con đường mà bạn thường đi từ nhà đến trường và từ trường về nhà).

Để nhớ lại một danh sách hàng tạp hóa, bạn có thể nhẩm và đặt mỗi món thành dãy dọc theo con đường mà bạn đi từ nhà đến trường. Sau đó để nhớ danh sách, bạn đi qua con đường của mình và tìm ra mỗi món hàng liên kết với mỗi vị trí (xem Hình 7.11).

Phương pháp từ liên kết (per-word method) tương tự như phương pháp địa điểm, ngoại trừ việc bạn liên kết các mục trong một danh sách với một loạt tín hiệu đúng hơn là những vị trí quen thuộc. Tiêu biểu là, các tín hiệu trong phương pháp từ liên kết là một chuỗi gồm các vần liên kết với các con số và các từ. Ví dụ, "một là một *bánh sữa nhỏ*", "hai là *một chiếc giày*", "ba là *một cái cây*",... Sau đó bạn sẽ liên kết mỗi mục trong danh sách của mình tương tác với tín hiệu thích hợp. Giả định một vị giáo sư lịch sử yêu cầu bạn nhớ theo thứ tự những kẻ trị vì đế chế La Mã. Bạn có thể có Augustus đang ăn một đĩa bánh bao nhân nho, Tiberius đang đi một đôi giày quá khổ, Caligula đang ngồi trên một cái cây... Bạn có thể nhận thấy bí quyết để học một thông tin bất kỳ là mã hóa thông tin đó theo một hình dáng mà bạn cung cấp cho chính mình cùng với những tín hiệu phục hồi có hiệu quả.

NHỮNG CẤU TRÚC TRÍ NHỚ DÀI HẠN

Trong hầu hết các ví dụ, chúng tôi đã yêu cầu các bạn cố gắng thực hiện, tìm lại những mẩu thông tin cô lập hay không liên quan. Tuy nhiên, điều bạn thường có trong trí nhớ là những nhóm *tri thức được tổ chức* một cách rộng rãi. Chẳng hạn, hãy nhớ lại rằng tôi đã hỏi bạn xem *nho* có phải là trái cây không. Bạn có thể trả lời có một cách rất nhanh. Còn *con nhím* thì sao? Nó có phải là trái cây không? *Cà chua* thì thế nào? Trong phần này, chúng tôi sẽ kiểm tra xem sự khó khăn trong kiểu phán đoán này liên quan đến cách thức thông tin được cấu trúc trong trí nhớ như thế nào. Chúng

ta sẽ thảo luận xem làm thế nào cơ quan trí nhớ cho phép bạn đưa ra sự phỏng đoán tốt nhất khi dung lượng bạn trải nghiệm không thể nhớ một cách chính xác.

◆ CẤU TRÚC TRÍ NHỚ

Chức năng cơ bản của trí nhớ là liên kết những trải nghiệm tương tự, cho phép bạn khám phá những kiểu mẫu trong các tác động qua lại của bạn với môi trường. (Nhớ lại một sự mô tả tương tự ở Chương 4, nói về những chức năng nhận thức.) Bạn sống trong một thế giới đầy rẫy những sự kiện riêng lẻ, từ đó bạn không ngừng lấy ra thông tin để kết hợp chúng trong một bối cảnh nhỏ hơn, đơn giản hơn mà bạn có thể quản lý. Nhưng rõ ràng bạn không cần dùng hết bất cứ nỗ lực nhận thức đặc biệt nào để tìm ra cấu trúc trong thế giới. Chỉ khi chúng ta cho rằng chúng ta định nghĩa sự đạt được tiềm ẩn của trí nhớ, điều đó không nhất thiết là bạn từng nghĩ đến điều gì đó tương tự của bản thân, "Đây là những gì thuộc về một nhà bếp". Đó là trải nghiệm bình thường trong thế giới mà bạn đạt được từ cấu trúc tinh thần đến những cấu trúc môi trường phản chiếu. Hãy nhìn vào các kiểu cấu trúc trí nhớ mà bạn đã hình thành trong trải nghiệm về thế giới của mình.

Phạm trù và những khái niệm

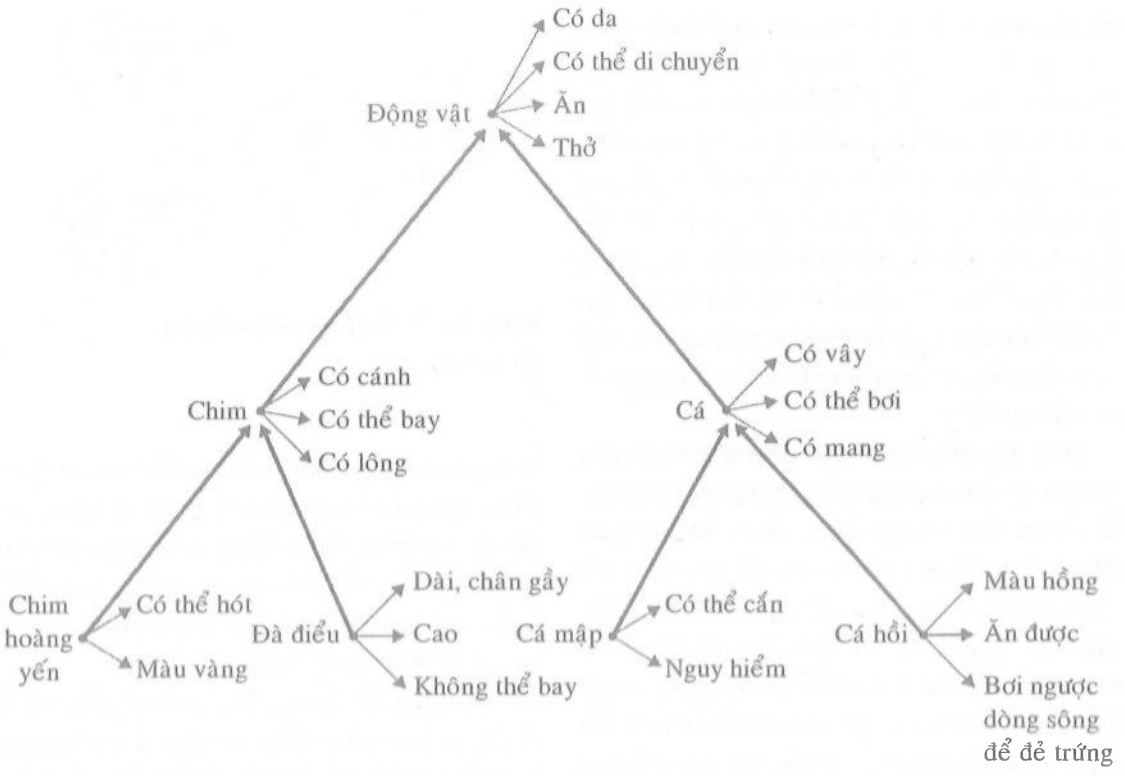
Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc xem trước một trong những chủ đề sẽ thảo luận trong Chương 10 – sự nỗ lực mà một đứa trẻ phải trải qua để nắm bắt được ý nghĩa của một từ, ví dụ như *chó con*. Vì từ này có nghĩa, đứa trẻ phải có khả năng lưu giữ ví dụ trong đó từ *chó con* được sử dụng, cũng như thông tin về ngữ cảnh. Theo cách này, đứa trẻ phát hiện ra kinh nghiệm cốt lõi – đó là loài động vật có bốn chân – có ý nghĩa tương đương với từ *chó con*. Khả năng này đã phạm trù hóa những trải nghiệm riêng lẻ – là một trong những khả năng cơ bản nhất của các sinh vật biết suy nghĩ (Mervis & Rosch, 1981).

Những nét tinh thần tiêu biểu về các phạm trù mà bạn hình thành được gọi là các những *khái niệm*. Ví dụ, khái niệm *chó con*, tên gọi một số sự hình dung tinh thần của những trải nghiệm về những con chó mà một đứa trẻ tập hợp lại trong trí nhớ. (Chúng ta sẽ thấy trong Chương 10, nếu một đứa trẻ chưa gạn lọc được ý nghĩa mà nó nhận được về từ *chó con*, khái niệm sẽ còn bao gồm cả những loài vật mà người trưởng thành sẽ cho là không thích hợp). Bạn đã có được sự sắp xếp theo một trật tự rất rộng lớn về các khái niệm. Bạn có những phạm trù dành cho các *đối tượng* và *hành động* chẳng hạn như: *những kho thóc* và *bóng chày*. Những khái niệm cũng có thể thể hiện các tính chất, ví dụ như *đỏ* hay *rộng*; những ý tưởng trừu tượng, ví dụ như *chân lý* hay *tình yêu*; và những mối quan hệ hay sự so sánh, ví dụ như *lịch sự hơn* hay *chị gái của*. Mỗi khái niệm thể hiện một đơn vị ngắn gọn trong những trải nghiệm của bạn về thế giới.

Hệ thống cấp bậc và mức độ cơ bản

Những khái niệm của chúng ta không tồn tại một cách cô lập. Như đã thấy ở Hình 7.12, các khái niệm thường được sắp xếp thành những tổ chức có ý nghĩa. Một phạm trù rộng như *động vật* có một số phạm trù con, ví dụ như *chim* và *cá*. Các phạm trù con đó lại chứa đựng những ví dụ điển hình như *chim hoàng yến, đà điểu, cá mập và cá hồi*. Các khái niệm cũng gắn liền với các loại thông tin khác: Bạn lưu giữ kiến thức rằng một số loài chim *ăn thịt được*, một số thì *gây nguy hiểm*, một số là *biểu tượng quốc gia*.

Đó dường như là mức độ những hệ thống cấp bậc tương tự về cái mà con người phân loại tốt nhất khi nghĩ về các đối tượng. Đó được gọi là **mức độ cơ bản** (Rosch, 1973, 1978). Chẳng hạn, khi mua một quả táo ở cửa



Hình 7.12 - Cấu trúc được tổ chức theo hệ thống cấp bậc của các khái niệm

Phạm trù động vật có thể được phân chia thành các phạm trù con như chim và cá; tương tự, mỗi phạm trù con có thể được phân chia nhỏ thêm nữa. Một số thông tin (ví dụ như có da) thích hợp với tất cả các khái niệm trong hệ thống cấp bậc; những thông tin khác (ví dụ như có thể hót) thích hợp với những khái niệm ở những cấp độ thấp hơn (ví dụ một con chim hoàng yến).

hàng thực phẩm, bạn có thể nghĩ nó giống như *một loại trái cây* – hay một hương vị thơm ngon tuyệt hảo. Mức độ cơ bản chỉ là *quả táo*. Nếu bạn nhìn thấy bức tranh về một đối tượng như thế, đó là những gì bạn có thể gọi. Bạn sẽ nói nhanh hơn rằng, đó là một loại trái cây (Rosch, 1978).

◆ CÁC GIẢN ĐỒ

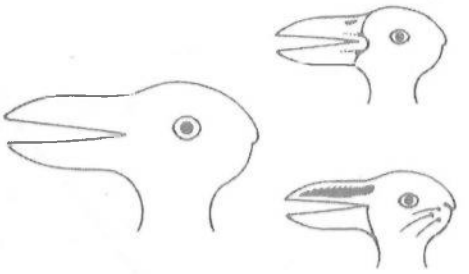
Chúng ta thấy rằng khái niệm là khối xây dựng của các hệ thống cấp bậc trí nhớ. Chúng phục vụ giống như khối xây dựng đối với những cấu trúc tinh thần phức tạp hơn. Nhớ lại Hình 7.2. Tại sao chúng ta biết ngay rằng thỏ không thuộc về nhà bếp? Chúng ta đề xướng ngay từ đầu rằng sự phán đoán này dựa vào trí nhớ tiềm ẩn – nhưng chúng ta không nói kiểu cấu trúc trí nhớ mà mình đang sử dụng. Rõ ràng, những gì bạn cần là một vài sự thể hiện trong trí nhớ để kết hợp với những khái niệm riêng lẻ về một nhà bếp – kiến thức của bạn về những lò bếp, bồn rửa, và những máy làm lạnh – vào trong một đơn vị lớn hơn. Chúng ta gọi đơn vị lớn hơn đó là một giản đồ. Các **giản đồ** là các sườn khái niệm, hay những cụm kiến thức liên quan đến các vật thể, con người và những tình huống. Các giản đồ là "những gói tri thức" mã hóa sự khái quát hóa phức tạp về trải nghiệm của bạn đối với cấu trúc môi trường. Bạn có những giản đồ về nhà bếp, phòng tắm, những

tay đua xe và các vị giáo sư, những bữa tiệc bất ngờ và lễ tốt nghiệp. Trong các chương sau, chúng tôi sẽ cung cấp nhiều kiểu giản đồ minh họa hơn để hình thành những trải nghiệm hàng ngày của bạn. Ví dụ, trong Chương 10, chúng ta sẽ thấy những mối quan hệ gắn bó mà trẻ hình thành với cha mẹ chúng cung cấp những giản đồ về các tác động xã hội qua lại sau đó. Trong Chương 13, chúng ta sẽ thấy bạn sở hữu một giản đồ cho phép bạn tổ chức thông tin về cá nhân mình.

Một điều mà bạn có thể phỏng đoán là giản đồ của bạn không bao gồm những chi tiết riêng lẻ về các trải nghiệm khác nhau. Những giản đồ của bạn không tồn tại lâu dài mà thay đổi cùng với những sự kiện trong cuộc sống. Các giản đồ còn bao gồm những chi tiết trong thế giới mà bạn dành sự tập trung chú ý cao. Ví dụ, khi yêu cầu rút ra thông tin trên mặt in hình đầu người của đồng tiền nước Mỹ, các sinh viên đại học hầu như không bao giờ điền vào từ *tự do*, mặc dù nó xuất hiện trên mọi đồng tiền (Rubin và Kontis, 1983). Do đó, các giản đồ cung cấp nhận xét chính xác về những gì bạn *nhìn thấy*. Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu các cách thức mà bạn sử dụng những khái niệm và giản đồ của mình.

◆ VIỆC SỬ DỤNG CÁC CẤU TRÚC TRÍ NHỚ

Hãy xem xét một cặp ví dụ về cấu trúc trí nhớ trong hành động. Bạn đã thấy rõ giản đồ của mình về nhà bếp cho phép bạn quyết định rằng con thỏ không thuộc về nhà bếp. Đối với ví dụ thứ hai, nhớ lại Chương 4, chúng ta đã thảo luận xem kiến thức có trước ảnh hưởng đến những thể hiện của sự kích thích mơ hồ như thế nào. Bạn còn nhớ Hình 7.13 không? Bạn nhìn thấy một con vịt hay là một con thỏ? Giả định rằng chúng tôi mang đến cho bạn sự mong đợi là bạn sẽ nhìn thấy một con vịt. Nếu bạn xếp hai đặc điểm của bức tranh dựa vào



Hình 7.13 - Sự thừa nhận ảo giác
Vịt hay thỏ?

những mong đợi mang tính giản đồ về các đặc điểm của một con vịt, bạn có thể có được sự hài lòng hợp lý. Điều tương tự sẽ xảy ra nếu chúng tôi nói để bạn mong đợi một con thỏ. Bạn sử dụng thông tin từ trí nhớ để hình thành và xác nhận những mong đợi.

Bạn cũng có cấu trúc trí nhớ ảnh hưởng đến những gì bạn nhận thấy và nhớ về con người (Cantor & Mischel, 1979; Levy và những cộng sự, 1999). Ví dụ, bạn có thể có được những khái niệm về nha sĩ, những vị lãnh tụ được sùng bái, nhà môi trường học, và người bán xe hơi cũ. Nếu một người mà bạn không biết được mô tả thuộc về một trong những phạm trù này, những tính cách đã được tiêu chuẩn hóa có thể làm cho bạn nghĩ rằng con người có những đặc điểm cá nhân riêng biệt hay những hành vi đặc thù. Các nhà tâm lý học xã hội chứng minh rằng, ngay cả các từ mà một ngôn ngữ sẵn có cũng có thể ảnh hưởng đến việc sử dụng các khái niệm có liên quan đến nhiều người này.

Nghiên cứu này chứng minh rằng, cấu trúc trí nhớ có sẵn có thể ảnh hưởng đến cách bạn suy nghĩ về thế giới: những trải nghiệm trong quá khứ tô màu cho những trải nghiệm hiện tại và thay đổi mong đợi của bạn về tương lai. Bạn sẽ hiểu một cách ngắn gọn, đối với nhiều lý do như thế, các khái niệm và giản đồ đôi khi có thể vận hành chống lại trí nhớ đúng đắn.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khuôn mẫu với ngôn ngữ

Các nhà nghiên cứu đã tạo ra 4 bản mô tả về 4 người, hai người có thể dễ dàng gán cho những thuật ngữ kiểu tính cách trong tiếng Anh, nhưng với tiếng Hoa thì không, và hai người trong số họ có thể dễ dàng gán cho thuật ngữ trong tiếng Hoa, nhưng trong tiếng Anh thì không. Chúng ta hãy xem xét từ *shì gù*. Trong tiếng Hoa, từ này nói về một cá thể "trần tục, giàu kinh nghiệm xã hội, sống vì gia đình, và hơi dè dặt" (Hoffman và những người khác, 1986, trang 1098). Trong tiếng Anh không có từ đơn hay cụm từ nào cung cấp toàn bộ đặc tính này. Tương tự, không có cụm từ nào trong tiếng Hoa chứa đựng những tính cách đã được chuẩn hóa trong tiếng Anh như *artistic type* (kiểu nghệ sỹ)

Những người nói hai thứ tiếng Hoa – Anh đọc những bản mô tả bằng tiếng Hoa hoặc tiếng Anh (một nửa trong số họ mỗi người đọc một bản mô tả theo một ngôn ngữ). Các nhà nghiên cứu dự báo, một khái niệm có sẵn hay không có sẵn được tổ chức trong ngôn ngữ sẽ quyết định xem liệu sự tranh luận của các thành viên có được hướng dẫn bởi tính cách đã được tiêu chuẩn hóa không. Sự mong đợi này đã nảy sinh. Những ấn tượng mà các thành viên ghi ra ở mỗi đặc điểm phù hợp nhiều hơn với một tính cách được tiêu chuẩn hóa khi ngôn ngữ xử lý tương ứng với ngôn ngữ mà trong đó tên gọi một khái niệm có sẵn. Ví dụ, một thành viên có thể suy ra rằng một người *artistic-type* có thể là *không đáng tin cậy* – nhưng khi đọc văn bản bằng tiếng Anh, ngôn ngữ có thông tin thuộc về nghệ thuật và không chắc chắn đã kết hợp với nhau như một khái niệm (Hoffman và những cộng sự, 1986).

◆ NHỚ LẠI GIỐNG NHƯ MỘT TIẾN TRÌNH TÁI XÂY DỰNG

Bây giờ hãy trở lại với một phương pháp quan trọng khác, trong đó bạn sử dụng những cấu trúc trí nhớ. Trong nhiều trường hợp, khi được yêu cầu nhớ lại một mẩu thông tin, bạn không thể nhớ thông tin này ngay lập tức. Thay vào đó, bạn tái xây dựng thông tin dựa vào nhiều kiểu kiến thức chung đã được lưu trữ. Để nhận biết **trí nhớ mang tính cải tạo**, hãy xem xét ba câu hỏi sau:

- Ở Chương 3 có từ *the* không?
- Năm 1991 có ngày 7 tháng 7 không?
- Hôm qua vào lúc từ 2 giờ 5 phút đến 2 giờ 10 phút chiều, bạn có thở không?

Bạn sẽ trả lời "Có!" với mỗi câu hỏi trên mà không phải do dự gì, nhưng bạn chắc chắn không có được những ký ức cụ thể, mạch lạc, trợ giúp (dĩ nhiên là trừ khi có điều gì đó xảy ra để sắp xếp những sự kiện này trong trí nhớ – có thể, ngày 7 tháng 7 là ngày sinh nhật của bạn hay bạn gạch chân tất cả những chữ *the* trong Chương 3 để hạn chế sự nhàm chán). Để trả lời những câu hỏi này, bạn phải sử dụng những ký ức chung nhiều hơn là tái xây dựng những gì đã xảy ra. Hãy kiểm tra tiến trình tái xây dựng này trong một đơn vị thông tin chi tiết hơn.

Sự chính xác của trí nhớ được tái xây dựng

Nếu người ta tái xây dựng một vài ký ức nào đó, đúng hơn là thể hiện trí nhớ rõ ràng về những gì đã xảy ra, khi đó bạn hy vọng mình có thể tìm ra những sự kiện, trong đó trí nhớ được tái xây dựng khác với sự kiện có thực – sự xuyên tạc. Một trong những chứng minh gây ấn tượng mạnh mẽ nhất về sự xuyên tạc trí nhớ cũng là chứng minh cổ xưa nhất. Trong cuốn sách kinh điển – *Trí nhớ: Nghiên cứu trong thử nghiệm và tâm lý học xã hội* (1932), Frederic Bartlett đã đảm nhận một chương trình nghiên cứu để chứng minh ảnh hưởng của kiến thức ban đầu của một cá nhân đối với cách mà họ nhớ thông tin mới. Bartlett nghiên cứu cách mà những sinh viên người Anh chưa tốt nghiệp nhớ lại những câu chuyện có chủ đề và cách viết được lấy ra từ những nền văn hóa khác nhau. Câu chuyện nổi tiếng nhất của ông là "Cuộc

chiến của những con ma", một câu chuyện kể của người Mỹ bản xứ.

Bartlett thấy việc mô phỏng câu chuyện của các độc giả thường có nhiều thay đổi so với nguyên bản. Những sự xuyên tạc mà Bartlett tìm thấy bao gồm 3 kiểu tiến trình tái xây dựng:

- Kiểu ngang bằng – làm cho câu chuyện dễ hiểu.
- Kiểu sắc sảo – làm nổi bật và nhấn mạnh một số chi tiết nào đó.
- Kiểu đồng hóa – thay đổi các chi tiết cho phù hợp hơn với kinh nghiệm và kiến thức của thành viên tham gia.

Do đó, các độc giả tái xây dựng câu chuyện với những từ tương đương có trong nền văn hóa của họ thay thế cho những chi tiết không quen thuộc: *Boat* (thuyền) có thể thay thế *canoe* (thuyền độc mộc) và *go fishing* (đi câu cá) có thể thay thế cho *hunt seals* (săn hải cẩu). Các thành viên của Bartlett cũng thường thay đổi tình tiết câu chuyện để tránh liên quan đến những sức mạnh siêu nhiên không quen thuộc trong nền văn hóa của họ.

Theo sự tiên phong của Bartlett, các nhà nghiên cứu cùng thời đã chứng minh một trong những kiểu xuyên tạc trí nhớ khác nhau xuất hiện khi người ta sử dụng những tiến trình có lợi để tái xây dựng ký ức (Bergman & Roediger, 1999). Ví dụ, một nhóm nghiên cứu đã tạo ra ảnh hưởng "trong nhà ngoài phố" trong việc nhớ lại câu chuyện. (Owens và những người khác, 1979). Đây là một ví dụ về tình tiết lấy từ những câu chuyện của họ:

> *Nancy đến dự bữa tiệc cocktail. Cô nhìn quanh phòng xem có những ai đang ở đó. Cô đã nói chuyện với giáo sư của mình. Cô cảm thấy có một chút sợ hãi về những gì đã nói ra. Một nhóm người bắt đầu chơi trò chơi đố chữ. Nancy đi qua và dùng một ít đồ giải khát. Những món khai vị rất ngon nhưng cô không thích nói chuyện với những người còn lại trong bàn tiệc. Một lúc sau, cô quyết định như thế là đủ và rời khỏi bữa tiệc.*

Hãy hình dung bạn sẽ đọc đoạn trích đó khác như thế nào khi bạn ở trong số một nửa những thành viên đọc lời giới thiệu về câu chuyện:

> *Nancy thức dậy, cô cảm thấy mệt mỏi và tự hỏi phải chăng mình đã có thai. Cô sẽ nói với giáo sư như thế nào về những gì cô đã cảm thấy? Và tiền bạc là một vấn đề khác.*

Bây giờ, bạn quay lại và đọc lại đoạn trích. Đối với những thành viên đầu tiên, sự có mặt hay vắng mặt của lời giới thiệu gây ấn tượng sâu sắc trong việc thể hiện trí nhớ. Khi được yêu cầu nhớ lại câu chuyện hay nhận ra những đoạn trong câu chuyện, các độc giả đã đọc thêm lời giới thiệu – do đó, họ ra lệnh cho trí óc có một giản đồ về "sự tưởng tượng không mong muốn" – thường có xu hướng đưa ra hay nhận ra những đoạn văn được hư cấu liên quan đến việc Nancy có thai. Việc sử dụng giản đồ của các thành viên dẫn đến những xuyên tạc có thể đoán trước.

Một khía cạnh quan trọng của quá trình tái xây dựng trí nhớ là người ta thường ghép các sự kiện lại với nhau xuất phát từ nhiều nguồn. Tuy nhiên, không phải lúc nào mọi người cũng nhớ lại một cách chính xác các nguồn sự kiện ban đầu về các thành phần khác nhau hình thành nên trí nhớ (Mitchell và Johnson, 2000). Trên thực tế, các nhà nghiên cứu đã chứng minh được con người đôi khi tin rằng họ đã thực hiện những hành động nào đó, nhưng thực ra chỉ thực hiện trong tưởng tượng mà thôi.

Bạn có thể tìm cách ứng dụng kết quả này vào cuộc sống của chính mình không? Giả định bạn nhắc mình đặt chuông đồng hồ trước khi đi ngủ. Mỗi lần nhắc nhở mình, bạn lại hình thành một bức tranh trong đầu về các bước mà bạn phải tiến hành. Nếu bạn nghĩ đồng hồ đã được cài đặt, bạn sẽ nhầm lẫn và cho rằng bạn thực sự làm điều đó!

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khi trí tưởng tượng biến thành hành động

Một cuộc thử nghiệm gồm 120 sinh viên đại học tham gia gồm ba phần. Phần thứ nhất, các sinh viên ngồi cạnh chiếc bàn sắp đầy đồ vật. Người tiến hành thí nghiệm đọc cho các sinh viên nghe các bản báo cáo mô tả những hành động có thể tiến hành với các đồ vật. Một vài hành động trong số đó là bình thường (chẳng hạn như búng đồng xu), nhưng ngược lại có một số hành động rất kỳ quái (ví dụ như ngồi lên con xúc xắc). Thậm chí các sinh viên còn được yêu cầu trình diễn phân nửa các hành động đó (cả bình thường và kỳ quái), nhưng họ được yêu cầu chỉ hình dung việc thực hiện những hành động còn lại. Phần thứ hai, trong 24 giờ đồng hồ sau đó, các sinh viên được yêu cầu chỉ hình dung việc thực hiện các hành động từ một vài lần cho đến năm lần ở ngày trước đó. Phần thứ ba diễn ra trong vòng hai tuần sau phần thứ hai, các sinh viên được yêu cầu ngẫm nghĩ lại phần đầu. Họ được yêu cầu nhớ lại xem họ đã thực hiện hành động hay chỉ hình dung việc tiến hành nó. Đối với những hành động bình thường và những hành động kỳ quái, thói quen tương tự cho thấy sự thật là: nhiều lần trong phần thứ hai, các sinh viên tưởng tượng đã thực hiện một hành động, họ có khả năng nhớ là đã thực hiện hành động nhiều hơn – ngay cả khi họ chưa bao giờ làm như vậy (Thomas và Loftus, 2002).

Tuy nhiên, điều quan trọng để duy trì trong ký ức, như ở Chương 4, khi chúng tôi thảo luận về những ảo giác, các nhà tâm lý học thường suy luận hoạt động bình thường của quá trình bằng việc giải thích các tình huống mà quá trình dẫn đến những sai lầm. Bạn có thể nghĩ về sự xuyên tạc trí nhớ này như những kết quả của các quá trình thường có hiệu lực. Thực ra, nhiều lúc, bạn không cần nhớ các chi tiết của tình tiết cụ thể một cách chính xác. Việc tái xây dựng ý chính của các sự kiện sẽ có lợi nhất. Tuy nhiên, có ít nhất một phạm vi cuộc sống thực mà bạn luôn chịu trách nhiệm đối với những gì chính xác đã xảy ra. Bây giờ hãy trở lại với trí nhớ thị giác.

Trí nhớ nhân chứng của thị giác

Một nhân chứng trong phòng xử án thề rằng: "Chỉ nói lên sự thật và không có gì ngoài sự thật". Tuy nhiên, trong toàn bộ chương này, chúng tôi xem xét liệu một sự kiện nào đó được nhớ lại có chính xác hay không, phụ thuộc vào sự kiện mà nó mã hóa và sự phù hợp của môi trường mã hóa và phục hồi. Bởi các nhà nghiên cứu hiểu rằng, con người có thể không có khả năng tường thuật "sự thật", ngay cả khi họ thực sự muốn làm như vậy, họ tập trung sự chú ý vào chủ đề *trí nhớ thị giác*. Mục đích là giúp cho hệ thống pháp luật có những phương pháp tốt nhất trong việc bảo đảm sự chính xác của sự kiện.

Các công trình nghiên cứu có sức thuyết phục về trí nhớ thị giác được Elizabeth Loftus (1979; Wells và Loftus, 2003) và các đồng nghiệp tiến hành. Kết luận chung rút ra từ công trình nghiên cứu là trí nhớ thị giác về những gì họ nhìn thấy hoàn toàn có thể bị bóp méo bởi *thông tin sau sự kiện*. Ví dụ, các thành viên trong một nghiên cứu được xem bộ phim về một vụ tai nạn giao thông và được yêu cầu ước tính tốc độ của những chiếc xe có liên quan (Loftus và Palmer, 1974). Một số thành viên được hỏi: "Tốc độ của những chiếc xe như thế nào khi chúng đâm mạnh vào nhau?". Trong khi những người khác lại được hỏi: "Tốc độ của những chiếc xe như thế nào khi chúng chạm vào nhau?". *Đâm mạnh vào*, các thành viên tham gia đã ước tính tốc độ của những chiếc xe là khoảng trên 60km/giờ; *chạm vào*, các thành viên tham gia ước tính tốc độ khoảng 50km/giờ. Khoảng một tuần sau, tất cả các nhân chứng được hỏi: "Bạn có nhìn thấy tấm kính nào bị vỡ không?". Thực ra chẳng có mảnh kính vỡ nào xuất hiện trong bộ phim. Tuy nhiên, khoảng 1/3 các thành viên "đâm mạnh vào" trả lời là có kính vỡ, trong khi chỉ có 14% nhân chứng "chạm vào" trả lời như vậy. Vì thế, thông tin sau sự kiện có một sự tác động đáng kể đối với

những gì nhân chứng nhìn thấy khi tường thuật những gì họ đã chứng kiến.

Thông tin sau sự kiện có thể làm cho trí nhớ thị giác sút kém ngay cả khi các nhân chứng có ý thức rõ ràng rằng người thử nghiệm cố gắng làm cho họ có ấn tượng sai.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những tường thuật trí nhớ bị ảnh hưởng bởi thông tin sau sự kiện

Trong một thí nghiệm, các thành viên quan sát cuộc trình diễn lướt qua của một vụ trộm văn phòng. Hình ảnh chớp nhoáng đi cùng băng ghi âm về giọng nói của một phụ nữ mô tả các sự kiện. Sau khi xem hình ảnh, các thành viên nghe người phụ nữ mô tả các sự kiện lại một lần nữa. Tuy nhiên, bài tường thuật sau sự kiện này hàm chứa những tin tức sai lệch. Ví dụ, đối với những thành viên tham gia xem cuốn tạp chí *Glamour* (Mê hoặc) thì cuốn băng ghi âm đề cập đến *Vogue* (Thời trang). Bốn mươi tám giờ sau đó, nhà nghiên cứu kiểm tra trí nhớ của các thành viên về thông tin được hình dung từ những gì lướt qua, nhưng ông nói rõ cho họ biết rằng chẳng có vấn đề gì về kiểm tra trí nhớ mà trong đó câu trả lời đúng được đề cập đến trong bài tường thuật sau sự kiện. Vì thế, nếu các thành viên có thể đưa ra một sự khác biệt rõ ràng về trí nhớ giữa các sự kiện ban đầu và thông tin sau sự kiện, họ hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi thông tin sau sự kiện đó. Đây không phải là tường hợp như vậy. Thậm chí cùng với lời cảnh báo không thiên vị, các thành viên thường nhớ lại thông tin sai lệch sau sự kiện đúng hơn là những ký ức có thực (Lindsay, 1990).

Các thành viên tham gia không thể phân biệt các nguồn sự kiện – ban đầu hay sau sự kiện – của sự hình dung trí nhớ (Johnson và những người khác, 1993; Weingardt và những người khác, 1995). Giống như bạn cho rằng, khi người ta lặp đi lặp lại nhiều lần thông tin sau sự kiện sai lệch, họ trở nên có khả năng tường thuật ký ức sai lệch nhiều hơn ký ức có thực (Mitchell và Zaragoza, 1996). Mặc dù một số cuộc tranh luận vẫn xoay quanh những kỹ xảo tâm lý học đã mang lại cơ hội cho việc kiểm tra trí nhớ (Lindsay, 1993; Loftus, 1992; Schreiber và Sergent, 1998), khả năng tường thuật của những nhân chứng thị giác bị thay đổi trong câu trả lời đối với thông tin sau sự kiện, lúc này được củng cố một cách vững chắc. Nghiên cứu này nhấn mạnh thêm ý tưởng cho rằng ký ức của bạn thường là những hình ảnh cắt dán, xây dựng lại từ những trải nghiệm quá khứ.

Bây giờ chúng tôi đề cập đến một vài đặc điểm của quá trình mã hóa, lưu trữ và phục hồi thông tin. Ở phần cuối chương, chúng tôi nói về những bộ phận não thực hiện chức năng trí nhớ này.

NHỮNG KHÍA CẠNH SINH HỌC CỦA TRÍ NHỚ

Đến lúc chúng tôi yêu cầu bạn nhớ lại con số mà bạn được yêu cầu nhớ ở phần bắt đầu của chương này một lần nữa. Bạn vẫn nhớ con số đó chứ? Ý nghĩa của bài tập này là gì? Hãy dành một phút để suy nghĩ về những khía cạnh sinh học trong khả năng của mình nhằm xem xét một mẩu thông tin bất kỳ và phải nhớ nó ngay lập tức. Bạn thực hiện điều đó như thế nào? Để mã hóa một sự kiện, bạn phải lập tức thay đổi điều gì đó bên trong bộ não của mình. Nếu muốn, ít ra bạn cũng nhớ được độ dài của một chương, sự thay đổi phải có tiềm năng trở thành thường trực. Bạn có bao giờ tự hỏi điều này có thể thực hiện như thế nào không? Lý do chúng tôi yêu cầu bạn nhớ lại một con số bất kỳ nào đó là để bạn suy nghĩ xem trí nhớ sinh học thực ra có gì đặc biệt. Hãy tiến hành nghiên cứu bộ não một cách tỉ mỉ hơn.

◆ NGHIÊN CỨU VỀ ENGRAM

Hãy nghĩ đến số 43 hoặc, cụ thể hơn, bạn nhớ rằng số 43 là con số mà chúng tôi yêu cầu bạn

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

Tìm hiểu về căn bệnh Alzheimer

Trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu đã hiểu sâu sắc hơn về cách thức trí nhớ được hình thành trong não. Sự hiểu biết này cho phép tập trung sự chú ý vào căn bệnh Alzheimer – một bệnh trong đó chức năng trí nhớ từ từ suy giảm. Bệnh Alzheimer tấn công trong giai đoạn đầu rất nhẹ nhàng, dễ đánh lừa, triệu chứng duy nhất có thể quan sát là sự suy giảm trí nhớ. Tuy nhiên, nó là một tiến trình suy giảm đều đều. Những người bị bệnh Alzheimer có thể có những sự thay đổi về tính cách. Ví dụ, sự thờ ơ, thiếu tự nhiên, và rút lui khỏi những sự tiếp xúc, quan hệ xã hội. Ở giai đoạn nặng, người bệnh Alzheimer có thể trở nên hoàn toàn im lặng và lơ đễnh, thậm chí quên cả tên của vợ chồng, con cái của mình.

Những triệu chứng của căn bệnh Alzheimer được chuyên gia tâm thần học người Đức – Alois Alzheimer mô tả lần đầu vào năm 1906. Trong những nghiên cứu đầu tiên đó, Alzheimer chú thích rằng, não của người chết vì căn bệnh Alzheimer có chứa các mô thần kinh và những lớp chất nhầy được gọi là mảng. Alzheimer vẫn không thể xác định liệu những sự thay đổi của não bộ có phải là nguyên nhân gây bệnh hay do những chất hóa học của nó. (Bạn có thể nhớ lại ở Chương 2, sự tương quan không nhất thiết dẫn đến hậu quả). Chỉ trong vòng từ 10–15 năm qua đã có những nhà nghiên cứu thu thập chứng cứ cho thấy chính những mảng đó làm cho não bị hư hỏng. (Esler và Wolfe, 2001; Hardy và Selkoe, 2002). Các mảng được hình thành từ một chất được gọi là amyloid β-peptide (Aβ). Những quá trình thông thường trong bộ não của con người giúp phát triển và duy trì việc tạo ra các neuron thần kinh mà không để lại bất kỳ hậu quả nào. Tuy nhiên, căn bệnh Alzheimer đã dẫn đến những nghiên cứu đột phá quan trọng gần đây. Chúng ta sẽ được chứng kiến trong Chương 10, sự lão hóa của con người bắt đầu từ một số thay đổi bình thường trong chức năng trí nhớ. Để đưa ra lời chẩn đoán về căn bệnh Alzheimer, các bác sĩ tìm cách xác định xem những tổn thương trí nhớ của người lớn tuổi đôi khi nhiều hơn sự thay đổi bình thường. Việc xác định những tổn thương luôn là một nhiệm vụ khó khăn. Căn bệnh Alzheimer có thể được chẩn đoán một cách rõ ràng khi các bác sĩ quan sát được não của bệnh nhân – đó là điều không thể khi các bệnh nhân còn sống. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu bắt đầu phát triển những ứng dụng của phương pháp nội soi PET (xem thêm ở Chương 3) cho phép họ phát hiện sự có mặt của Aβ trong não người sống (Helmuth, 2002a). Một tiến bộ quan trọng là việc chế tạo tia phóng xạ bám chặt các mảng Aβ. Tia phóng xạ này có thể nhìn thấy được qua nội soi cắt lớp PET – cung cấp một kỹ thuật cho chẩn đoán ban đầu về những mẫu Aβ đáng ngại trong não.

Chẩn đoán sớm có thể điều trị sớm, với mục đích giảm thiểu tối đa sự ảnh hưởng tiêu cực của căn bệnh. Mặc dù các nhà khoa học đang tìm kiếm một số biện pháp ngăn ngừa và điều trị, một số nghiên cứu sở trường đã tập trung vào Aβ (Hardy và Selkoe, 2002; Helmuth, 2002b). Ví dụ, các nhà nghiên cứu đang tìm phương pháp để ngắt quãng quá

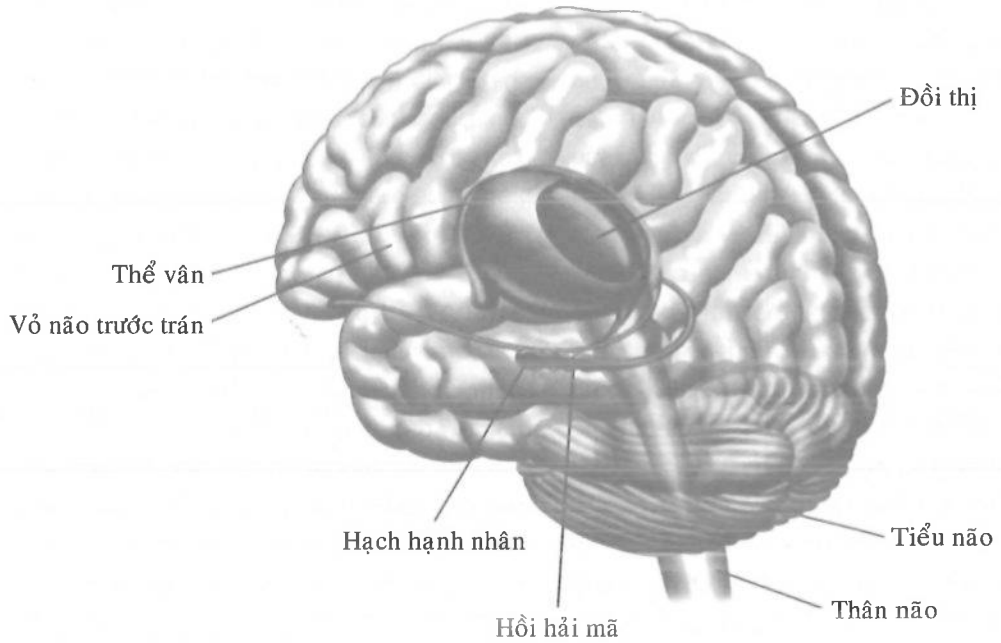
trình hóa sinh sản xuất ra các mảng Aβ đầu tiên. Họ cũng khảo sát những kỹ thuật để phá hủy các mảng Aβ khi chúng bắt đầu hình thành. Tóm lại, những tiếp cận này đã tạo ra hy vọng lớn rằng căn bệnh Alzheimer ít nhất cũng sẽ bị diệt trừ trong tương lai.

nhớ. Làm thế nào chúng tôi xác định được nơi nào trong não của bạn đang ghi nhớ điều này? Karl Lashley (1929, 1950) là người đã tiến hành công trình đầu tiên nghiên cứu về **engram**, sự hình dung trí nhớ vật lý. Lashley đã huấn luyện những con chuột học cách đi trong mê cung, khi cắt bỏ những phần vỏ não khác nhau của chúng. Lashley thấy rằng sự suy giảm trí nhớ do tổn thương não tương ứng với số lượng mô bị cắt bỏ. Sự suy giảm càng nghiêm trọng hơn khi vỏ não bị tổn thương nhiều hơn. Tuy nhiên, trí nhớ không bị ảnh hưởng bởi nơi vỏ não có mô bị di chuyển. Lashley kết luận rằng engram không tồn tại trong bất cứ vùng khu biệt nào mà được phân bố rộng rãi khắp não bộ.

Có lẽ Lashley không phân biệt được engram một phần vì các kiểu trí nhớ khác nhau được yêu cầu vận hành ngay cả trong tình huống đơn giản. Thực ra, tìm hiểu mê cung đòi hỏi những tương tác phức tạp về không gian, thị giác, và những tín hiệu khứu giác. Lúc này, các nhà khoa học thần kinh tin rằng, trí nhớ về những tập hợp thông tin phức tạp được phân bổ qua nhiều trung khu thần kinh, dù cho các kiến thức riêng rẽ được xử lý tách biệt nhau và nằm trong những vùng não giới hạn (Markowitsch, 2000; Rolls, 2000).

Bốn bộ phận chính của não liên quan đến trí nhớ:

- *Tiểu não* là yếu tố cần thiết trong trí nhớ



HÌNH 7.14 - Các bộ phận não liên quan đến trí nhớ

Hình ảnh được đơn giản hóa này cho thấy một số phần của não có liên quan đến việc hình thành, lưu trữ và phục hồi trí nhớ.

thủ tục, trí nhớ có được nhờ sự nhắc lại, và những phản ứng có điều kiện cổ điển.

- *Thể vân* là một cấu trúc phức tạp ở não trước; dường như là cơ sở trong hình thành thói quen và những quan hệ phản ứng kích thích.
- *Vỏ não* chịu trách nhiệm đối với trí nhớ giác quan và liên kết giữa những cảm giác.
- *Hạch hạnh nhân và hồi hải mã* chịu trách nhiệm chính đối với trí nhớ tường thuật các sự kiện, ngày tháng, tên tuổi, và cũng chịu trách nhiệm đối với trí nhớ về ý nghĩa xúc cảm.

Các bộ phận khác của não, chẳng hạn như đồi thị, phần cơ bản của não trước, và phần vỏ não trước trán, như là những trạm hình thành các kiểu trí nhớ đặc biệt (xem Hình 7.14).

Ở Chương 3, chúng tôi tập trung trực tiếp vào giải phẫu não. Ở đây, chúng ta hãy xem xét những phương pháp mà các nhà thần kinh học sử dụng để rút ra kết luận về vai trò của các bộ phận não riêng biệt đối với trí nhớ. Chúng ta sẽ khảo sát hai nghiên cứu. Trước hết, chúng ta hãy xem xét sự hiểu biết sâu sắc xuất phát từ "những cuộc thí nghiệm tự nhiên" – môi trường mà trong đó các cá nhân phải chịu đựng sự tổn thương ở não tình nguyện hỗ trợ cho nghiên cứu về não. Thứ hai, chúng ta mô tả con đường mà các nhà nghiên cứu đã áp dụng những kỹ thuật mới về hình ảnh của não để mở mang hiểu biết về tiến trình của trí nhớ trong não.

◆ CHỨNG QUÊN (AMNESIA)

Vào năm 1960, Nick A, một kỹ thuật viên radar không quân trẻ tuổi, trải qua một chấn thương làm cuộc sống của anh thay đổi. Nick đang ngồi cạnh chiếc bàn, khi đó bạn cùng phòng của anh đang luyện đánh kiếm. Lúc đó, đột nhiên, Nick đứng lên và quay người lại – ngay khi người bạn thân tình cờ đâm mạnh lưỡi kiếm. Lưỡi kiếm chọc thủng lỗ mũi của Nick và xuyên thẳng vào bên trái não. Tai nạn đã làm cho Nick trở nên mất phương hướng một cách nghiêm trọng. Vấn đề tồi tệ nhất của anh là **chứng quên**, tình trạng không thể nhớ được trải qua một giai đoạn dài. Vì chứng quên, Nick quên nhiều sự kiện ngay sau khi chúng xảy ra. Sau khi anh đọc một vài đoạn văn, câu đầu tiên đã tuột ra khỏi trí nhớ của anh. Anh không thể nhớ được điều gì khi xem tivi, trừ khi xem những chương trình quảng cáo, anh tích cực suy nghĩ và kể lại những gì anh nhìn thấy.

Chứng quên đặc biệt mà Nick đã trải qua được gọi là chứng quên *anterograde*. Điều này có nghĩa là Nick có thể không hình thành được trí nhớ rõ ràng về những sự kiện xảy ra sau khi bị tổn thương. Các bệnh nhân khác *bị chứng quên ngược chiều* (retrograde amnesia). Trong những trường hợp này, phần não bị tổn thương ngăn cản việc xử lý thông tin của trí nhớ. Nếu bạn rủi ro gặp phải một cú đánh bất thình lình vào đầu (ví dụ như đâm vào một chiếc xe hơi), bạn sẽ bị chứng quên ngược chiều về những sự kiện dẫn đến tai nạn.

Các nhà nghiên cứu cảm ơn những bệnh nhân như Nick đã cho phép họ được nghiên cứu như "những thử nghiệm tự nhiên". Bằng cách liên hệ với vùng não tổn thương như của Nick với những dạng suy giảm trí nhớ khác, các nhà nghiên cứu bắt đầu hiểu được sự sắp xếp giữa các kiểu trí nhớ và những vùng não (Mayes, 2000; Squire và những người khác, 1989). Nick vẫn nhớ cách làm mọi việc – kiến thức thông thường của anh xem ra không có gì thay đổi ngay cả khi vắng mặt kiến thức tường thuật. Ví dụ, anh nhớ cách trộn, khuấy và nướng các thành phần nguyên liệu theo công thức nấu ăn, nhưng không nhớ nguyên liệu gồm những thứ gì.

Sự suy giảm một cách có lựa chọn của trí nhớ rõ ràng trong trường hợp của Nick cho thấy các vùng não khác nhau liên quan đến những kiểu mã hóa và phục hồi khác nhau. Vì lý do đó, tổn thương đối với một vùng não bình thường có thể làm suy yếu quá trình trí nhớ này nhưng không ảnh hưởng đến quá trình trí nhớ khác.

Các nhà nghiên cứu đã chứng minh kiểu phân tích này bằng cách đối chiếu cách sử dụng trí nhớ rõ ràng và trí nhớ tiềm ẩn.

Kiến thức được hình thành từ tổn thương não có khuynh hướng làm suy giảm trí nhớ rõ ràng nhưng không ảnh hưởng đến trí nhớ tiềm ẩn cho phép các nhà nghiên cứu cô lập những phần cụ thể của hai loại trí nhớ này để mã hóa và phục hồi. Ví dụ, hãy xem cách mà con người hình thành những kết hợp lời nói mới về kiểu chữ được truyền đạt trong một câu chẳng hạn như "*Y học* đã chữa được *bệnh nấc*". Qua kiểu nghiên cứu mà chúng tôi đã giới thiệu, chúng ta biết rằng những cá nhân bị chứng quên có thể có được sự hiểu biết về những từ riêng lẻ nằm ngoài nhận thức rõ ràng – nhưng họ có thể có được kiến thức về những sự liên kết giữa các từ không? Có người đã trả lời là không, xuất phát từ việc nghiên cứu với C.V, một người bị chứng quên do tổn thương một phần thùy thái dương trung gian, (Rajaram và Coslett, 2000). Mặc dù C.V đã cung cấp bằng chứng về trí nhớ tiềm ẩn tri giác, nhưng anh ta đã không đưa ra được bằng chứng về trí nhớ tiềm ẩn dựa vào khái niệm. Kết quả này cho thấy, ngoài chức năng trí nhớ tiềm ẩn, bạn có thể mã hóa một số kiểu liên kết. Những nghiên cứu kiểu này cho phép có được những hiểu biết tốt hơn về các bộ phận trí nhớ của não và tổ chức của các tiến trình trí nhớ.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Chứng quên bỏ qua trí nhớ tiềm ẩn

15 người bị chứng quên và 12 thành viên được hướng dẫn tham gia vào một nghiên cứu để đánh giá khả năng nhớ rõ ràng và tiềm ẩn của họ (Goshen – Gottstein và những người khác, 2000). Trong thí nghiệm, các thành viên tham gia quan sát những cặp từ chẳng hạn như *tiền – nước chấm*. Nhiệm vụ của họ là tạo ra một câu có ý nghĩa đối với mỗi cặp từ mà vẫn giữ được chúng theo trật tự ban đầu (ví dụ, một thành viên có thể suy nghĩ rằng: "Tôi làm cho tiền dính đầy nước chấm"). Sau đó, các thành viên tiến hành những nhiệm vụ của trí nhớ rõ ràng và tiềm ẩn. Đối với nhiệm vụ của trí nhớ rõ ràng, các thành viên lại đưa ra những cặp từ. Họ được yêu cầu cho biết họ từng thấy cả hai từ này trước đó chưa. Bằng cách so sánh với những cá nhân được hướng dẫn, những người bị chứng quên biểu hiện hoàn toàn kém cỏi trong khi thực thi một nhiệm vụ rõ ràng. Đối với nhiệm vụ của trí nhớ tiềm ẩn, các thành viên tham gia cũng nhìn thấy các cặp từ. Tuy nhiên, trong trường hợp này họ được yêu cầu chỉ ra các chuỗi ký tự có phải là những từ hợp lệ không. Về nhiệm vụ của trí nhớ tiềm ẩn, những người bị chứng quên đã thực hiện giống như những người được hướng dẫn. Mặc dù những người bị chứng quên không thể nhớ rõ ràng rằng họ từng nhìn thấy các từ như *tiền* và *nước chấm* đã ghép cặp cùng nhau, trải nghiệm ban đầu của họ về việc đặt câu với các từ vẫn cải thiện việc thực hiện nhiệm vụ tiềm ẩn của trí nhớ.

◆ HÌNH ẢNH NÃO

Các nhà tâm lý học rất quan tâm đến kiến thức về mối quan hệ giữa giải phẫu và trí nhớ xuất phát từ những bệnh nhân mắc chứng quên sẵn lòng hợp tác như là những thành viên trong các thí nghiệm. Tuy nhiên, sự ra đời của kỹ thuật hình ảnh não đã cho phép các nhà nghiên cứu tìm hiểu quá trình trí nhớ ở những người không bị tổn thương não (Nyberg và Cabeza, 2000). (Bạn có thể xem lại phần viết về kỹ thuật hình ảnh ở Chương 3.) Ví dụ, sử dụng kỹ thuật chụp Xquang positron-emisson (PET), Endel Tulving và các đồng nghiệp (Nyberg và những người khác, 1996; Tulving và những người khác., 1994) đã nhận ra sự khác nhau khi kích hoạt giữa hai bán cầu não trong việc mã hóa và phục hồi thông tin ngắt quãng. Những nghiên cứu của họ tương đương với những nghiên cứu về trí nhớ tiêu chuẩn, ngoại trừ lưu lượng máu não của các thành viên được hiển thị qua máy chụp cắt lớp PET trong suốt quá trình mã hóa và phục hồi. Các nhà nghiên cứu này đã khám phá phạm vi hoạt động không cân đối của não

ở vỏ não trán bên trái với việc mã hóa thông tin đứt quãng và ở phần vỏ não trán bên phải trong việc phục hồi thông tin đứt quãng. Như vậy, quá trình này cho thấy một số khác biệt về kết cấu, ngoài ra còn có những khác biệt dựa vào khái niệm của các nhà tâm lý học nhận thức.

Nghiên cứu với chụp hình ảnh cộng hưởng từ chức năng (fMRI) cũng cung cấp chi tiết rõ ràng các quá trình hoạt động của trí nhớ được phân bố trong não (Gabrieli và những người khác, 1996, 1997). Hãy xem hai kiểu phản ứng mà bạn có thể thực hiện với một từ, ví dụ YÊU. Bạn có thể đáp lại các khía cạnh nghĩa (ý nghĩa) của một từ – nó trừu tượng hay cụ thể? Hay, bạn có thể đáp lại các khía cạnh cảm giác của một từ – nó là chữ hoa hay chữ thường? Nội soi cắt lớp fMRI phát hiện ra sự hoạt hóa lớn hơn trong một vùng vỏ não trán bên trái (phần không vận động của vỏ não trước) đối với mã hóa ý nghĩa hơn là mã hóa cảm giác (Gabrieli và những người khác, 1996). Vùng vỏ não này có thể được hoạt hóa một cách đặc biệt để mã hóa ý nghĩa bởi vì việc liên kết với các chức năng ngôn ngữ nằm ở bán cầu não trái (xem Chương 3).

Hơn nữa, những nghiên cứu bằng nội soi cắt lớp fMRI bắt đầu phát hiện những vùng não cụ thể được hoạt hóa khi trí nhớ mới được hình thành (Brewer và những người khác, 1998; Wagner và những người khác, 1998). Trong những nghiên cứu này, các thành viên được yêu cầu quan sát cảnh hay các từ và đưa ra những đánh giá đơn giản (Chẳng hạn, xem thử từ này diễn đạt điều gì đó trừu tượng hay cụ thể). Trong khi họ thực hiện nhiệm vụ, các thành viên được nội soi cắt lớp fMRI để phát hiện những vùng não hoạt hóa. Nội soi cắt lớp fMRI là mô hình hấp dẫn: Các vùng não hoạt hóa mạnh mẽ hơn nằm ở phần vỏ não trán và phần vỏ não cận hải mã (phần vỏ não nằm sát hồi hải mã – parahippocampal) đã sáng lên trong quá trình nội soi cắt lớp, khả quan hơn là sau đó các thành viên tham gia còn có thể nhận ra các cảnh hoặc các từ. Nghiên cứu mới này đã nắm bắt được những cơ sở sinh học của việc hình thành trí nhớ mới trong vỏ não.

Về phương diện lịch sử, thật khó để các nhà nghiên cứu có được những hình ảnh ở một số vùng dưới não quan trọng nhất liên quan đến quá trình trí nhớ. Ví dụ, như bạn đã thấy ở Hình 7.14, hồi hải mã cuộn thành một đường xoắn ốc nhỏ, bó sát, nằm sâu trong não. Tuy nhiên, những bước đột phá gần đây trong kỹ thuật nội soi fMRI cung cấp một số hình ảnh ban đầu về những vùng riêng biệt của hồi hải mã đã vận hành trong khi người ta học và nhớ lại những liên kết mới.

Trừ phi tiếp tục nghiên cứu về lĩnh vực khoa học thần kinh nhận thức, bạn sẽ không cần phải lo lắng tại sao nếp cuộn não hình răng cưa điều khiển quá trình mã hóa và subiculum điều khiển quá trình phục hồi. Thay vì thế, các nghiên cứu nên mang lại cho bạn một hình ảnh ấn tượng về sự liên kết giữa quá trình ghi nhớ được cho là những mô hình tâm lý học (ví

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Mã hóa và phục hồi ở vùng hồi hải mã

Khi nằm trong máy MRI, các thành viên đã tham gia vào một cuộc thử nghiệm trí nhớ, họ quan sát những tấm hình về những người lạ mặt ghép với những cái tên. Nhiệm vụ này có nghĩa là phản hồi những kiểu liên kết mới giữa các gương mặt và những cái tên mà con người cần tìm hiểu trong cuộc sống hàng ngày. Nội soi cắt lớp não cho thấy một bộ phận não hoạt động khác thường. Hai vùng trong hồi hải mã (được viết tắt là CA 23) và nếp cuộn não hình răng cưa (DG) – cho thấy một mức độ hoạt hóa cao trong quá trình mã hóa ban đầu. Tuy nhiên, có lần các thành viên tham gia đã học được các liên kết, các phân miền này trở nên hoạt động ít hơn. Phân miền khác như subiculum – chỉ hoạt động để phục hồi những liên kết mới giữa gương mặt và tên đúng hơn là vì sự mã hóa của chúng (Zeineh và những cộng sự, 2003).

dụ, sự mã hóa và phục hồi) và những bộ phận trong não có thể so sánh.

Kết quả rút ra từ những nghiên cứu giải thích tại sao các nhà nghiên cứu từ những ngành khác nhau phải hợp tác chặt chẽ để tìm ra sự hiểu biết đầy đủ về các quá trình trí nhớ. Các nhà tâm lý học cung cấp dữ liệu về thành tích của nhân loại đã khuyến khích sự khám phá của các nhà bệnh học thần kinh về những cấu trúc não chuyên dụng. Cùng thời gian đó, những thực tế về mặt sinh lý thúc ép học thuyết của các nhà tâm lý học về cơ chế mã hóa, lưu trữ thông tin. Trong những nỗ lực chung, các nhà khoa học trong những trường phái nghiên cứu này đưa ra những ý tưởng vĩ đại trong hoạt động của các quá trình trí nhớ.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ TRÍ NHỚ LÀ GÌ?

Các nhà tâm lý học nhận thức nghiên cứu trí nhớ như một quá trình xử lý thông tin.

Trí nhớ liên quan đến nỗ lực ý thức một cách rõ ràng. Trí nhớ vô thức là tiềm ẩn.

Trí nhớ tường thuật là trí nhớ về các sự kiện; trí nhớ thủ tục là trí nhớ về cách thực hiện các kỹ năng.

Trí nhớ bao gồm ba giai đoạn: Mã hóa, lưu trữ, và phục hồi.

◆ TRÍ NHỚ CẢM GIÁC

Các cơ quan trí nhớ cảm giác có sức chứa lớn nhưng thời gian tồn tại ngắn.

Trí nhớ hình tượng lưu trữ hình ảnh thị giác.

Trí nhớ âm thanh lưu trữ kích thích thính giác.

◆ TRÍ NHỚ NGẮN HẠN VÀ TRÍ NHỚ VẬN HÀNH

Trí nhớ ngắn hạn (STM) có khả năng giới hạn và chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn nếu không nhẩm lại.

Nhẩm lại một cách công phu có thể mở rộng tư liệu trong trí nhớ ngắn hạn một cách vô hạn định.

Khả năng của trí nhớ ngắn hạn có thể được tăng lên bằng cách định khoanh các mục không liên quan thành một nhóm có ý nghĩa.

Phục hồi từ trí nhớ ngắn hạn rất có hiệu quả.

Khái niệm rộng hơn về trí nhớ vận hành bao gồm cả trí nhớ ngắn hạn.

Ba thành phần hợp thành trí nhớ vận hành cung cấp nguồn cho những trải nghiệm của con người.

◆ TRÍ NHỚ DÀI HẠN: VIỆC MÃ HÓA VÀ PHỤC HỒI

Trí nhớ dài hạn (LTM) cấu thành toàn bộ sự hiểu biết của bạn về thế giới và về chính mình. Nó gần như không có giới hạn về khả năng.

Khả năng nhớ thông tin của bạn dựa vào sự phù hợp giữa môi trường mã hóa và môi trường phục hồi.

Tương tự, ngữ cảnh của việc học và phục hồi hỗ trợ cho việc nhớ lại.

Đồ thị vị trí theo thứ tự được giải thích bởi sự khác biệt về ngữ cảnh.

Những dấu hiệu phục hồi cho phép bạn truy cập thông tin trong trí nhớ dài hạn.

Trí nhớ tình tiết là trí nhớ về những sự kiện đã xảy ra mang tính riêng tư. Trí nhớ ngữ nghĩa

là trí nhớ về ý nghĩa cơ bản của các từ và các khái niệm.

Hiện tượng nhiễu xuất hiện khi các dấu hiệu phục hồi không đưa đến những ký ức rõ ràng.

Thông tin được xử lý sâu sắc sẽ dễ nhớ hơn.

Đối với trí nhớ tiềm ẩn, điều quan trọng là các quá trình mã hóa và phục hồi phải giống nhau.

Thành tích trí nhớ có thể được cải tiến bằng phương pháp duy trì việc nhẩm lại và các thuật nhớ.

Nói tóm lại, những cảm giác nhận biết dự báo một cách chính xác sự sẵn có của thông tin trong trí nhớ.

◆ NHỮNG CẤU TRÚC TRÍ NHỚ DÀI HẠN

Khái niệm là những khối cấu trúc trí nhớ được hình thành khi quá trình trí nhớ tập hợp các loại đối tượng và ý tưởng theo những thuộc tính chung.

Các khái niệm thường được tổ chức theo hệ thống cấp bậc, được sắp xếp theo thứ tự từ tổng quát đến mức độ cơ bản, cụ thể.

Các giản đồ là những cụm nhận thức phức tạp hơn.

Tất cả các cấu trúc trí nhớ này được dùng để đưa ra những mong đợi vào một ngữ cảnh đối với thông tin mới được sáng tỏ.

Việc nhớ không chỉ đơn giản là ghi lại mà còn là một quá trình suy diễn.

Trải nghiệm trong quá khứ ảnh hưởng đến những gì bạn nhớ.

Thông tin mới có thể có thành kiến với việc nhớ lại, việc tạo ra trí nhớ nhân chứng không xác thực khi bị nhiễm bởi nguồn vào sau sự kiện.

◆ CÁC KHÍA CẠNH SINH HỌC CỦA TRÍ NHỚ

Những cấu trúc não khác nhau (kể cả hồi hải mã, hạch hạnh nhân, tiểu não và vỏ não) cho thấy chúng có liên quan đến các loại trí nhớ khác nhau.

Các thử nghiệm với người mắc chứng quên đã giúp các nhà nghiên cứu biết được các kiểu trí nhớ khác nhau đã có và được hình dung như thế nào trong não.

Kỹ thuật chụp ảnh não đã mở rộng tầm hiểu biết về cơ sở giải mã và phục hồi trí nhớ của não.

Chương 8

QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC

Vào lúc nửa đêm, bạn nghe có tiếng gõ cửa và khi ra mở cửa thì không có ai, nhưng bạn thấy một chiếc phong bì trên cánh cửa. Trong phong bì là một tờ giấy với thông điệp được viết tay: "Con mèo ở trên tấm thảm". Bạn hiểu điều này có nghĩa gì?

Lúc đó bạn phải đưa ra nhiều quá trình nhận thức khác nhau. Bạn cần các quá trình ngôn ngữ kết hợp trong ý nghĩ ở một số từ cơ bản, nhưng sau đó thì sao? Bạn có tìm thấy tình tiết nào trong trí nhớ liên quan đến các từ này không? (Trong Chương 7, chúng ta đã bàn về trí nhớ như một quá trình nhận thức). Nếu không thể tìm thấy, bạn phải đưa ra các kiểu suy nghĩ khác đối với vấn đề này. Có phải thông điệp là một mật mã không? Đây là loại mật mã gì? Bạn nghĩ ai có thể giải mã thông điệp?

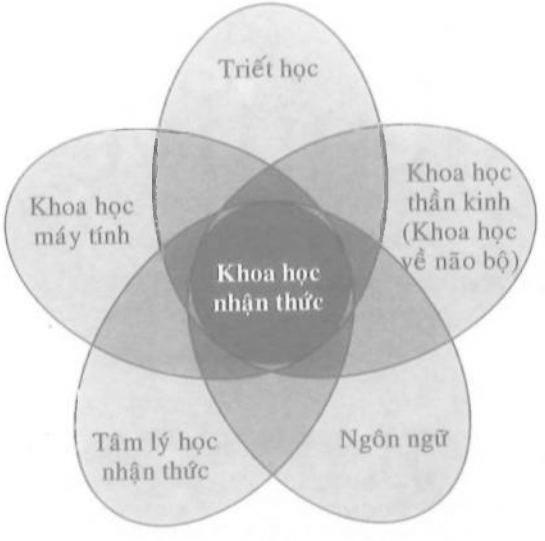
Chúng tôi muốn giúp bạn hiểu những loại hành động nào được coi là **quá trình nhận thức** và tại sao chúng khiến bạn quan tâm. Khả năng sử dụng ngôn ngữ và suy nghĩ một cách trừu tượng hay được viện dẫn là bản chất kinh nghiệm của con người. Bạn có chiều hướng cho rằng, nhận thức là điều hiển nhiên bởi vì nó là một hoạt động mà bạn thực hiện liên tục trong những giờ bạn tỉnh táo. Tuy nhiên, khi một lời nói được cân nhắc cẩn thận hay khi bạn đọc một câu chuyện trinh thám, trong đó thám tử kết hợp một vài manh mối không đáng kể thành một giải pháp hiệu quả đối với tội phạm, bạn buộc phải thừa nhận thành tựu trí tuệ của quá trình nhận thức.

Nhận thức là một thuật ngữ chung cho tất cả các dạng hiểu biết: Như đã thấy ở Hình 8.1, nghiên cứu về nhận thức là nghiên cứu về cuộc sống trí tuệ. (Lưu ý, Chương 4 đã bàn về một số chủ đề được biểu hiện ở Hình 8.1). Sự nhận thức bao gồm cả nội dung và quá trình. Nội dung của nhận thức là những gì bạn biết – các khái niệm, sự thật, định đề, quy luật và trí nhớ: "Chó là động vật có vú", "Đèn đỏ có nghĩa là dừng lại", "Lần đầu tiên tôi xa nhà là lúc 18 tuổi". Quá trình nhận thức là cách bạn thao tác những nội dung tư duy này – theo những cách cho phép bạn giải thích thế giới xung quanh và tìm ra những giải pháp có tính sáng tạo cho các tình thế khó khăn trong cuộc sống.

Trong tâm lý học, việc nghiên cứu nhận thức được các nhà nghiên cứu tiến hành trong lĩnh vực **tâm lý nhận thức**. Hơn ba thập kỷ qua, người ta đã bổ sung cho lĩnh vực tâm lý nhận

Hình 8.1 - Lĩnh vực tâm lý nhận thức
Các nhà tâm lý học nhận thức nghiên cứu các chức năng trí tuệ bậc cao đặc biệt nhấn mạnh vào những cách mà con người có được kiến thức, dùng nó để định hướng và hiểu bằng những kinh nghiệm của mình.

thức bằng **khoa học nhận thức** liên ngành (xem Hình 8.2). Khoa học về nhận thức tập trung vào kiến thức được rút ra từ một số chuyên ngành học thuật trên cùng những vấn đề lý thuyết. Nó giúp ích cho những người đang hành nghề trong lĩnh vực này chia sẻ dữ liệu và sự hiểu biết sâu sắc của họ. Bạn đã thấy triết lý khoa học về nhận thức trong Chương 7, khi chúng tôi mô tả người ta có thể sử dụng các nghiên cứu sinh học về trí nhớ để kiểm tra các lý thuyết về các quá trình của trí nhớ. Nhiều lý thuyết chúng tôi mô tả trong chương này cũng được hình thành qua tương tác của các nhà nghiên cứu.



Hình 8.2 – Lĩnh vực khoa học nhận thức
Lĩnh vực khoa học nhận thức nằm ở mảng giao nhau của triết học, khoa học thần kinh, ngôn ngữ học, triết học nhận thức và khoa học máy tính (trí tuệ nhân tạo).

Chúng tôi sẽ bắt đầu việc nghiên cứu nhận thức bằng việc mô tả những cách mà các nhà nghiên cứu cố gắng đo lường các quá trình bên trong, liên quan đến chức năng nhận thức. Cuối cùng chúng ta sẽ kiểm tra các chủ đề trong tâm lý nhận thức tạo ra nhiều nghiên cứu cơ bản để ứng dụng vào thực tế: Sử dụng ngôn ngữ, nhận thức qua thị giác, giải quyết vấn đề, lập luận, đánh giá và đưa ra quyết định.

NGHIÊN CỨU NHẬN THỨC

Bạn nghiên cứu về nhận thức như thế nào? Dĩ nhiên sự thách thức vẫn cứ diễn ra trong đầu. Bạn có thể hiểu được dữ liệu đầu vào – chẳng hạn như một lời ghi chép thông tin: "Hãy gọi cho tôi" – và bạn cũng cảm thấy đầu ra – bạn thực hiện một cuộc gọi – nhưng làm thế nào bạn xác định chuỗi trí tuệ kết nối câu ghi chép với phản ứng của bạn?

Nghĩa là làm thế nào bạn phát hiện được điều gì đã xảy ra trong đầu – quá trình nhận thức và sự thể hiện tâm lý mà bạn dựa vào đó để hành động? Trong phần này, chúng tôi mô tả các kiểu phân tích logic cho phép nghiên cứu về tâm lý nhận thức một cách khoa học.

◆ KHÁM PHÁ QUÁ TRÌNH TƯ DUY

Một trong những phương pháp cơ bản đối với việc nghiên cứu quá trình tư duy do nhà sinh lý học người Hà Lan F. C. Donders phát minh năm 1868. Để nghiên cứu "tốc độ của quá trình tư duy", Donders phát minh một loạt bài tập thực nghiệm mà ông tin là sẽ được phân biệt bằng các bước tư duy có liên quan để thực hiện thành công (Lachman và những người khác, 1979). Bảng 8.1 cung cấp một thí nghiệm theo logic của Donders. Trước khi đọc, tiếp xin hãy dành một chút thời gian để hoàn thành các bài tập sau.

Bạn làm xong bài tập 1 mất bao lâu? Giả định bạn muốn đưa ra một danh sách các bước tiến hành để thực hiện nhiệm vụ. Nó có thể gần giống như thế này:

a. Xác định một ký tự là chữ viết hoa hay chữ viết thường.
b. Nếu đó là chữ viết hoa, hãy viết một chữ C trên đỉnh.

Bạn làm xong bài tập 2 mất bao lâu? Khi chúng tôi sử dụng bài tập này, sinh viên thường mất thêm khoảng nửa phút hoặc nhiều hơn. Bạn có thể hiểu tại sao một khi chúng tôi giải thích rõ ràng các bước cần thiết:

a. Xác định một ký tự là chữ viết hoa hay viết thường.

Bảng 8.1 - Phân tích quá trình tư duy của Donders

Bạn mất bao nhiêu thời gian để hoàn thành mỗi bài tập sau? Cố gắng hoàn thành mỗi bài tập một cách chính xác nhưng càng nhanh càng tốt.

Bài tập 1: *Viết chữ C trên tất cả những chữ in hoa:*
TO Be, oR noT To BE; tHAT Is thE qUestioN
WhETher Tis noBIEr In tHE MINd tO SuFfER
tHe Slings anD ArroWS Of OutrAgeOUs forTUNe,
or To TAke ARmS agaINST a sEa Of tROUBLes,
AnD by oPPOsinG END theM. *Thời gian:_____*

Bài tập 2: *Viết chữ V trên các nguyên âm in hoa, chữ C trên các phụ âm in hoa:*
TO Be, oR noT To BE; tHAT Is thE qUestioN
WhETher Tis noBIEr In tHE MINd tO SuFfER
tHe Slings anD ArroWS Of OutrAgeOUs forTUNe,
or To TAke ARmS agaINST a sEa Of tROUBLes,
AnD by oPPOsinG END theM. *Thời gian:_____*

Bài tập 3: *Viết chữ V trên tất cả các chữ in hoa:*
TO Be, oR noT To BE; tHAT Is thE qUestioN
WhETher Tis noBIEr In tHE MINd tO SuFfER
tHe Slings anD ArroWS Of OutrAgeOUs forTUNe,
or To TAke ARmS agaINST a sEa Of tROUBLes,
AnD by oPPOsinG END theM. *Thời gian:_____*

b. Xác định xem mỗi chữ viết hoa là nguyên âm hay phụ âm.

c. Nếu là phụ âm hãy viết một chữ C trên đỉnh. Nếu là nguyên âm hãy viết một chữ V trên đỉnh.

Vì vậy, từ bài tập thứ nhất đến bài tập thứ hai, chúng tôi thêm vào hai bước tư duy, chúng tôi gọi là phân loại đối tượng (nguyên âm hay phụ âm?) và lựa chọn đáp án (viết chữ C hay V). Bài tập 1 đòi hỏi sự phân loại một đối tượng. Bài tập 2 đòi hỏi hai sự phân loại đối tượng. Bởi vì bài tập 2 yêu cầu bạn làm mọi thứ không chỉ như bài tập một mà còn thêm nữa nên bạn phải mất nhiều thời gian hơn. Đó là sự hiểu biết sâu sắc cơ bản của Donders: Các bước tư duy thêm vào thường khiến chúng ta mất nhiều thời gian hơn để thực hiện một nhiệm vụ.

(Bạn có thể tự hỏi tại sao chúng tôi lại tính đến cả bài tập 3. Đây là sự kiểm soát theo thủ tục cần thiết trong thí nghiệm này. Chúng tôi phải bảo đảm sự khác nhau về thời gian giữa bài tập 1 và 2 không xuất phát từ thực tế là viết các chữ V mất nhiều thời gian hơn viết các chữ C. Làm bài tập 3 vẫn nhanh hơn làm bài tập 2. Có phải vậy không?)

Các nhà nghiên cứu vẫn còn theo logic cơ bản của Donders. Họ thường xuyên sử dụng thời gian phản ứng – một lượng thời gian mà những người tham gia thí nghiệm thực hiện các công việc đặc biệt – như một cách kiểm tra những bản mô tả riêng biệt về quá trình nhận thức được thực hiện. Giả thuyết cơ bản của Donders cho rằng, các bước tư duy phát sinh thêm thời gian vẫn là cơ bản đối với nhiều nghiên cứu tâm lý về nhận thức. Chúng ta hãy xem ý tưởng thành công này được phát triển như thế nào hơn 135 năm qua.

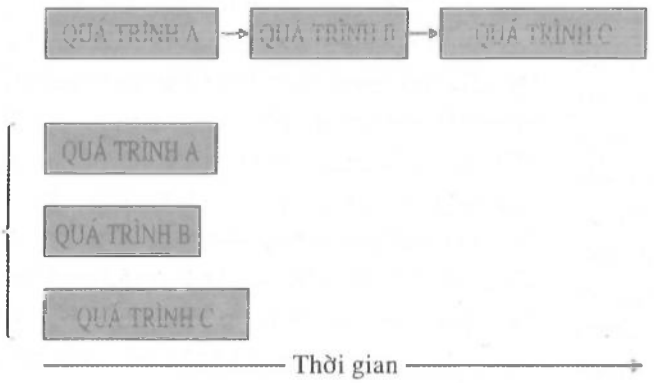
◆ QUÁ TRÌNH TƯ DUY VÀ NGUỒN GỐC TƯ DUY

Khi các nhà tâm lý học nhận thức phân tích các hoạt động bậc cao, như sử dụng ngôn ngữ và giải quyết vấn đề, thành những quá trình cấu thành của chúng, họ thường làm như thể đang chơi một trò chơi ghép khối. Mỗi khối tương ứng với một thành phần khác nhau phải được thực hiện. Mục đích là xác định hình dạng và kích thước của mỗi khối và xem các khối hợp với nhau như thế nào để tạo thành hoạt động tổng thể. Đối với các bài tập của Donders, bạn thấy các khối có thể được sắp đặt thành một hàng (xem Hình 8.3, phần A). Mỗi bước trong quá trình này được thực hiện ngay tức khắc sau bước khác. Phép ẩn dụ về khối cho phép bạn hiểu là chúng tôi cũng có thể sắp xếp các khối nhiều hơn cho một quá trình xảy ra đồng thời (phần B). Hai biểu đồ này minh họa sự khác biệt giữa **quá trình theo thứ tự** và **quá trình song song**. Các quá trình được gọi là *theo thứ tự* khi chúng lần lượt xảy ra. Giả định bạn đang ở trong một nhà hàng và cần phải quyết định gọi món gì. Có lúc bạn tập trung vào các mục trong thực đơn rồi sau đó đánh giá xem liệu chúng có đủ tiêu chuẩn để bạn chọn hay không. Với mỗi mục, quá trình đánh giá của bạn đi theo quá trình đọc của bạn. Các quá trình là *song song* khi chúng gối lên nhau đúng lúc. Đến khi bạn gọi món ăn thì quá trình ngôn ngữ cho phép bạn hiểu câu hỏi của người phục vụ (ví dụ như "Tôi có thể phục vụ bạn món gì?") có khả năng hoạt động đồng thời với các quá trình cho phép bạn đưa ra câu trả lời. (ví dụ như "Tôi muốn món ăn Ý"). Đó là lý do tại sao bạn sẵn sàng trả lời ngay khi người hầu bàn kết thúc câu hỏi.

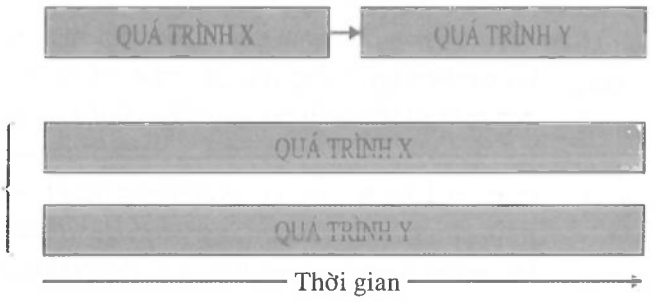
Các nhà tâm lý học nhận thức thường dùng thời gian phản ứng để xác định liệu các quá trình được tiến hành song song hay theo thứ tự. Tuy nhiên, các ví dụ ở phần C của hình 8.3 sẽ thuyết phục bạn rằng đây là một công việc tế nhị. Hãy hình dung chúng ta có nhiệm vụ làm cho mình tin rằng có thể phân tích thành hai quá trình, X và Y. Nếu thông tin duy nhất

A. Bài tập của Donders

B. Quá trình theo thứ tự đối lập với quá trình song song



C. Thời gian tương đương của các quá trình theo thứ tự và song song



HÌNH 8.3 - Phân tích các hoạt động nhận thức bậc cao

Các nhà tâm lý học nhận thức cố gắng xác định tính đồng nhất và sự cấu tạo của các quá trình tâm lý tạo nên những khối hoạt động nhận thức bậc cao.

(A) Cách giải thích của chúng tôi về bài tập của Donders đòi hỏi ít nhất ba quá trình được thực hiện lần lượt.

(B) Một số quá trình được thực hiện theo thứ tự, theo chuỗi; những quá trình khác được thực hiện song song, tất cả xảy ra đồng thời.

(C) Thời gian để thực hiện một bài tập không phải lúc nào cũng cho phép các nhà nghiên cứu kết luận liệu các quá trình theo thứ tự hay song song được sử dụng hay không.

chúng ta có là toàn bộ thời gian cần thiết để hoàn thành quá trình này thì chúng ta không bao giờ chắc chắn là quá trình X và Y xảy ra cùng nhau hay lần lượt. Phần nhiều những thử thách trong việc nghiên cứu tâm lý nhận thức là đặt ra các bài tập tình huống cho phép người thí nghiệm xác định hình dạng nào trong nhiều hình dạng của các khối được cho là đúng. Trong bài tập 2 bạn vừa làm, chúng tôi chắc chắn rằng các quá trình này là theo thứ tự, bởi vì một số hoạt động yêu cầu người tham gia một cách hợp lý. Chẳng hạn, bạn không thể trả lời bài tập của mình (chuẩn bị viết một chữ C hay một chữ V) cho đến khi bạn quyết định câu trả lời nào có thể.

Trong nhiều trường hợp, các nhà lý luận cố gắng xác định liệu các quá trình đó xảy ra theo thứ tự hay xảy ra đồng thời bằng cách ước định mức độ mà các quá trình đặt yêu cầu vào những *nguồn tư duy*. Ví dụ, giả định bạn đang đi đến lớp với một người bạn. Thông thường, thật dễ dàng khi bạn vừa đi trên con đường tới lớp vừa nói chuyện – quá trình hành động uyển chuyển và quá trình ngôn ngữ của bạn có thể diễn ra đồng thời. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn bỗng nhiên bước sang vỉa hè có một số vũng nước? Khi đi rón rén từng bước giữa những vũng nước, bạn có thể phải ngừng nói chuyện. Lúc này các quá trình uyển chuyển đòi hỏi các nguồn phụ để trù

tính và quá trình ngôn ngữ bị chen lấn ngay lập tức.

Một giả định quan trọng trong ví dụ này là bạn đã *hạn chế* các nguồn xử lý thông tin phải được kéo dài theo những bài tập về thần kinh (Logan, 2002). *Quá trình chú ý* của bạn chịu trách nhiệm phân bổ các nguồn thông tin này. Ở Chương 4, chúng ta đã bàn đến sự chú ý như là tập hợp các quá trình cho phép bạn lựa chọn đối với việc nghiên cứu cẩn thận hoặc một vài tập hợp con của thông tin tri giác sẵn có. Sử dụng *sự chú ý* ở đây bảo toàn cho quan điểm về tính chọn lọc. Tuy nhiên, sự quyết định lúc này liên quan đến quá trình tâm lý nào sẽ được lựa chọn giống như sự nhận được các nguồn thông tin đang xử lý.

Chúng ta có thêm một điều phức tạp nữa: Không phải tất cả các quá trình đều đưa ra cùng mệnh lệnh như nhau dựa vào các nguồn thông tin. Trên thực tế, chúng tôi có thể xác định một khía cạnh từ các *quá trình có điều khiển* đến các *quá trình tự động* (Shiffrin & Schneider, 1977). **Các quá trình có điều khiển** đòi hỏi sự chú ý; **các quá trình tự động** nói chung là không. Các quá trình có điều khiển kế tiếp nhau thường khó thực hiện, bởi vì chúng đòi hỏi nhiều nguồn thông tin hơn; các quá trình tự động thường có thể được thực hiện đồng thời với những nhiệm vụ khác mà không bị can thiệp.

Chúng tôi muốn cho bạn một ví dụ về quá trình tự động. Để bắt đầu, hãy dành một ít thời gian để làm bài tập ở Bảng 8.2. Bạn có thấy danh sách A có phần khó hơn danh sách B không?

Bài tập này cho thấy các quá trình tự động phụ thuộc nặng nề vào việc sử dụng trí nhớ có hiệu lực (Logan, 1988, 1992). Cho dù đối tượng trong môi trường là *2* hay *two* thì quá trình nhớ của bạn ngay lập tức cung cấp thông tin về số lượng.

Bài tập này cũng minh họa cách làm của những bài tập đầu tiên liên quan đến các quá trình có điều khiển có thể trở thành quá trình tự động trong thực tiễn. Có thể bạn nhớ lại, khi còn là một đứa trẻ, bạn phải tìm hiểu xem những con số hoạt động như thế nào. Bây giờ sự kết

BẢNG 8.2 - Xử lý về số

Nhiệm vụ của bạn là đánh dấu kiểm tra trên các cặp số khác nhau theo quy luật tự nhiên, hoặc là bằng con số hoặc là bằng chữ (nghĩa là bạn sẽ kiểm tra cả 4 – 6 và four – six). Cố gắng đánh giá xem danh sách nào khó hơn.

Danh sách A

8 – 8	chín – tám	1 – 2	tám – tám
2 – 1	8 – 9	9 – 9	2- 2
hai – hai	một – hai	chín – chín	tám – chín
một – một	1 – 1	hai – một	9 – 8

Danh sách B

1 – 1	chín – hai	một – một	chín – chín
2 – 9	tám – hai	9 – 9	1 – 9
tám – một	8 – 8	tám – tám	chín – một
2 – 2	1 – 8	2 – 8	hai – hai

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Bạn không thể phớt lờ "ý nghĩa" của những con số

Những người tham gia thí nghiệm được yêu cầu đưa ra những đánh giá minh họa ở Bảng 8.2. Các kết quả mà người ta tìm ra khó có cách trả lời khác đi khi các con số gần sát nhau (ví dụ như 1 – 2) hơn là khi chúng xa cách nhau (như 8 – 1) bất kể các con số biểu diễn là chữ số hay số viết bằng chữ. Lưu ý danh sách A có những cặp số khác nhau ở cạnh nhau và danh sách B có những cặp số khác nhau cách xa nhau, vì thế bạn sẽ thấy hơi khó để hoàn thành danh sách A hơn. Nhưng tại sao sự gần gũi của các con số có tính chất quan trọng trong việc đánh giá đặc điểm giống nhau về vật lý? Một – hai và một – chín gần bằng nhau về kích thước xét về phương diện vật lý. Các nhà nghiên cứu cho rằng, khi nhìn vào *2* hay *two*, bạn không thể làm gì ngoài việc nghĩ đến số lượng nó biểu thị – trong trường hợp này, ngay cả số lượng cũng làm suy yếu việc thực hiện nhiệm vụ mà người ta yêu cầu bạn tiến hành. Tức là bạn tự động nhớ lại ý nghĩa của một con số ngay cả khi bạn không cần (hoặc muốn) làm thế (Dehaene & Akhavein, 1995).

hợp giữa những con số và số lượng chúng thể hiện đã trở nên tự động, bạn không thể tách rời khỏi sự kết hợp. Có khả năng bạn nghĩ đến các ví dụ ở đó bạn thực hành đủ để làm các bài tập một cách tự động. Bạn có học cách chơi một nhạc cụ không? Bạn có thể đánh máy mà không cần nhìn bàn phím không?

Chúng ta hãy áp dụng sự hiểu biết về các quá trình có điều khiển và tự động này cho trường hợp vừa bước đi vừa nói chuyện. Khi đang bước đi trên đường thẳng, bạn thấy hai hoạt động rất ít bị xen lẫn, việc bạn vẫn duy trì được bước đi đều đặn của mình trên đường và trù tính những lời nói của mình là những hoạt động tương đối tự động. Tuy nhiên, tình huống thay đổi khi các vũng nước buộc bạn phải chọn lựa những lối đi. Lúc này bạn phải chọn đi lối nào và nói cái gì. Bởi vì không thể chọn được cả hai thứ cùng một lúc, bạn gặp phải sự *ách tắc giao thông* (Pashler, 1992, 1994). Ví dụ này cho thấy tại sao các quá trình có điều khiển và tự động được xác định theo một chiều, đúng hơn là sự cấu thành những phạm trù tuyệt đối. Khi tình huống trở nên thách thức, những điều trước đây dường như tự động bây giờ đòi hỏi sự chú ý có điều khiển. Do vậy, các quá trình có thể đòi hỏi ít nhiều sự chú ý phụ thuộc vào bối cảnh.

Trước khi chấm dứt cuộc thảo luận về sự khác biệt giữa các quá trình có điều khiển và tự động, chúng tôi muốn dành một ít thời gian để nghiên cứu bộ não của bạn. Nhớ lại ở Chương 1, chúng tôi đã xác định *khoa học nghiên cứu thần kinh nhận thức* là lĩnh vực nghiên cứu các quá trình thần kinh làm nền tảng cho những chức năng nhận thức cao hơn. Các nhà khoa học thần kinh nhận thức thường kiểm tra những nét đặc biệt của tiến trình xuất hiện ở những học thuyết tâm lý nhận thức để xem liệu những nét đặc biệt đó có song song với hoạt động trong não hay không. Trong một thí nghiệm, những người tham gia đọc một từ (ví dụ từ *lemon* – chanh). Sau một khoảng thời gian, những người tham gia thấy hai dãy chữ cái và phải cho biết dãy nào tạo nên một từ tiếng Anh (ví dụ *pear* hay *poike*). Với một khoảng thời gian ngắn, công việc này phải nhờ vào các quá trình tự động bởi vì từ *lemon* ngay lập tức khiến người ta nghĩ đến từ *pear* (quả lê). Tuy nhiên với lượng thời gian dài, người ta bắt đầu sử dụng nỗ lực có kiểm soát để dự đoán từ nào có thể đến sau đó. Hai kiểu nhiệm vụ sinh ra hoạt động lớn hơn ở những khu vực khác nhau trong cấu trúc não, người ta gọi là *anterior cingulate cortex* – phần vỏ não khứu hải mã trước (ACC). ACC đóng một vai trò trong phạm vi rộng về các quá trình nhận thức và xúc cảm (Bush và những cộng sự, 2000).

Lúc này bạn biết nhiều về logic của các quá trình thần kinh. Để giải thích những nhiệm vụ thần kinh phức tạp được tiến hành như thế nào, các nhà lý luận đề xuất những mô hình kết hợp các quá trình theo thứ tự và song song, các quá trình được kiểm soát và tự động. Mục đích của nhiều nghiên cứu tâm lý nhận thức là thiết lập những thí nghiệm để xác nhận thành phần của những mô hình đó. Vì bạn hiểu một số vấn đề logic đằng sau sự nghiên cứu tâm lý nhận thức đến các quá trình thần kinh, đã đến lúc chuyển sang những phạm vi cụ thể hơn, trong đó bạn làm cho các quá trình nhận thức có hiệu lực. Chúng ta bắt đầu bằng với việc sử dụng ngôn ngữ.

SỬ DỤNG NGÔN NGỮ

Chúng ta hãy trở lại với thông điệp bạn nhận được vào lúc nửa đêm: "Con mèo ở trên tấm thảm". Chúng ta có thể làm gì để thông điệp này ngay lập tức có ý nghĩa đối với bạn? Biện pháp dễ nhất mà chúng ta có thể áp dụng là đưa ra kiến thức cơ sở thích hợp. Giả định bạn là một gián điệp luôn luôn nhận chỉ thị theo kiểu kỳ lạ như thế. Bạn có thể hiểu "con mèo" là đầu mối liên lạc của mình và "ở trên tấm thảm" có nghĩa là nơi diễn ra hoạt động hoặc xung đột. Bạn phải lên đường.

Nhưng bạn không phải là một gián điệp nên câu "Con mèo ở trên tấm thảm" có nhiều nghĩa khác nhau:

- Giả định con mèo đang chờ trên một tấm thảm cạnh cửa ra vào khi nó muốn được thả ra. Khi đó bạn nói với người bạn cùng phòng: "Con mèo ở trên tấm thảm", bạn sử dụng những từ đó muốn nói rằng: "Bạn có thể thức dậy và thả con mèo ra không?".
- Giả định bạn của bạn đang lo về việc lái xe hơi trên đường lái xe vào nhà bởi vì cô ấy không chắc chắn con mèo đang ở đâu. Khi đó bạn nói: "Con mèo ở trên tấm thảm," tức là bạn sử dụng những từ đó để nói rằng: "Đưa xe ra khỏi đường lái xe là an toàn".
- Giả định bạn đang cố gắng thực hiện một cuộc đua giữa con mèo của mình và con chó của một người bạn. Khi bạn nói: "Con mèo ở trên tấm thảm", tức là bạn sử dụng những từ đó để truyền đạt ý: "Con mèo của tôi không đua được!".

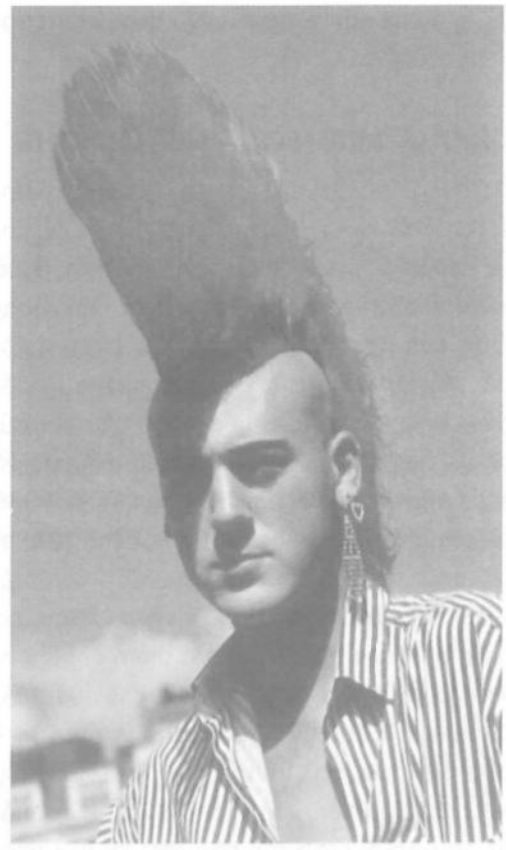
Những ví dụ này minh họa sự khác nhau giữa *ý nghĩa của câu* – thường là ý nghĩa đơn giản của các từ kết hợp trong một câu – và *ý của người nói* – số lượng ý nghĩa không giới hạn mà một người nói có thể truyền đạt bằng cách đưa một câu vào cách dùng hợp lý (Grice, 1968). Khi các nhà tâm lý học nghiên cứu việc sử dụng ngôn ngữ, họ muốn lĩnh hội cả *sự sáng tạo* và *sự hiểu biết* về ý nghĩa của người nói:

- Người nói tạo ra những từ đúng để truyền đạt ý nghĩa họ muốn nói như thế nào?
- Người nghe thu nhận các thông điệp mà người nói muốn truyền đạt như thế nào?

Chúng ta sẽ lần lượt nghiên cứu từng câu hỏi một.

◆ VIỆC TẠO RA NGÔN NGỮ

Quan sát Hình 8.4. Hãy cố gắng trình bày một cách rõ ràng, chính xác về bức tranh này



HÌNH 8.4 - Việc tạo ra ngôn ngữ
Bạn mô tả nhân vật này với một người bạn như thế nào? Sự mô tả của bạn thay đổi như thế nào nếu bạn của bạn là người mù?

bằng một vài câu. Bạn nghĩ mình sẽ nói điều gì? Giả định bây giờ chúng tôi yêu cầu bạn mô tả một nhân vật cho một người mù, sự mô tả của bạn sẽ thay đổi như thế nào? Sự mô tả thứ hai dường như đòi hỏi nhiều nỗ lực trí tuệ hơn phải không? Nghiên cứu việc **tạo ra ngôn ngữ** liên quan đến những gì người ta nói – những gì người ta chọn lựa để nói tại một thời điểm nhất định, và các quá trình họ trải qua khi đưa ra thông điệp. Lưu ý: Những người sử dụng ngôn ngữ không cần phải tạo ra ngôn ngữ bằng lời nói. Việc tạo ra ngôn ngữ bao gồm cả ra hiệu và viết. Tuy nhiên, để cho thuận lợi, chúng ta sẽ gọi người tạo ra ngôn

ngữ là người nói và người hiểu được ngôn ngữ là người nghe.

◆ MONG MUỐN CỦA NGƯỜI NGHE

Chúng tôi yêu cầu bạn hình dung những cách mô tả khác nhau mà bạn đưa ra ở Hình 8.4 cho một người không mù và một người mù như cách buộc bạn phải nghĩ đến **mong muốn của người nghe** trong việc tạo ra ngôn ngữ. Mỗi lần nói ra một câu, bạn phải lưu ý đến người nghe đang trực tiếp nghe câu nói của bạn và bạn muốn chia sẻ sự hiểu biết nào với các thành viên của người nghe (Clark, 1996; Clark & Van Der Wege, 2002). Chẳng hạn, sẽ không tốt cho bạn chút nào nếu nói: "Con mèo ở trên tấm thảm", nếu người nghe không biết con mèo đang ngồi trên tấm thảm chỉ khi nó muốn được thả ra. Một quy luật bao quát toàn bộ mong muốn của người nghe là *nguyên lý cộng tác*, được nhà triết học H. Paul Grice giới thiệu lần đầu tiên vào năm 1975. Grice diễn đạt nguyên lý cộng tác như một lời giới thiệu cho những người nói rằng, họ nên sắp đặt để nói những lời thích hợp và làm cho cuộc nói chuyện đang tiếp diễn có ý nghĩa. Để mở rộng chỉ dẫn này, Grice đã chỉ rõ 4 cách ngôn để những người nói dựa vào đó mà phối hợp cho hoàn chỉnh. Trong Bảng 8.3, chúng tôi trình bày những cách ngôn này như một cuộc nói chuyện được hư cấu để minh họa cho hiệu quả của những cách ngôn đối với sự lựa chọn vào mọi lúc trong việc tạo ra ngôn ngữ.

Bạn có thể thấy từ Bảng 8.3, một người nói phối hợp phần lớn phụ thuộc vào việc kỳ vọng đúng đắn về những gì người nghe có thể muốn biết và hiểu. Do vậy, chắc chắn bạn sẽ không nói cho một người bạn của mình biết: "Tôi đang ăn trưa với Alex" nếu người bạn đó không biết Alex là ai. Bạn cũng phải chắc chắn với bản thân rằng, tất cả những người bạn có tên Alex của mình đều hiểu cô ta biết bạn và bạn biết cô ta, và chỉ có một người xuất hiện trong đầu là người bạn Alex cụ thể mà bạn sẽ đề cập trong trường hợp này. Đúng hơn, chúng tôi có thể nói chắc chắn có một Alex nào đó nổi bật về *điểm chung* – kiến thức chung – mà bạn chia sẻ với bạn mình. Herbert Ckark và Catherine Marshall (1981) cho rằng những ý kiến đánh giá về điểm chung được dựa vào ba nguồn bằng chứng:

- *Thành viên cộng đồng:* Người phát ngôn thường đưa ra giả định về những gì mà thành viên tham gia trong các cộng đồng khác nhau có thể biết.
- *Sự đồng hiện diện ngôn ngữ:* Người phát ngôn thường cho rằng thông tin chứa đựng ở những phần trước của một cuộc đàm thoại (hay ở những cuộc đàm thoại trong quá khứ) là phần có điểm chung.
- *Đồng hiện diện về thể xác:* Đồng hiện diện về thể xác tồn tại khi một người nói và một người nghe có mặt trực tiếp trước đối tượng và tình huống. Điều này bao gồm cả việc tạo thành bài hội thoại và tất cả những người xung quanh là những người có tài nói chuyện.

Vì thế, khi sử dụng tên Alex trong câu "Tôi đang ăn trưa với Alex", bạn có thể đạt được mục đích bởi vì bạn của bạn và bạn đều là thành phần của một cộng đồng nhỏ (ví dụ như những người bạn cùng phòng), chỉ có một Alex duy nhất (thành viên của cộng đồng). Hoặc nó có thể đạt được mục đích bởi vì bạn đã đề cập đến một Alex từ trước trong cuộc đàm thoại.

Chúng ta hãy tập trung làm nổi bật thêm về thành viên cộng đồng. Giả định lần đầu tiên bạn nhận lời đến một cuộc hẹn. Nếu bạn muốn trở thành người có tài nói chuyện phối hợp, một trong những điều đầu tiên bạn phải làm là xác định xem cá nhân đó thuộc kiểu người nào.

Do vậy, người nói điều chỉnh lời nói của mình và mong đợi người nghe có khả năng hiểu. Tóm lại, người ta dự đoán một cách khá chính xác thành viên nào của cộng đồng mà họ có thể biết – mặc dù họ có chiều hướng

BẢNG 8.3 - Những cách ngôn của Grice trong sự tạo ra ngôn ngữ

1. ***Số lượng:*** *Cung cấp nhiều tin tức như yêu cầu (vì những mục đích của sự trao đổi hiện tại). Không cung cấp nhiều tin tức hơn yêu cầu.*
   Tầm quan trọng đối với người nói: *Bạn phải cố gắng đánh giá bao nhiêu thông tin mà người nghe thực sự cần. Thông thường sự đánh giá này sẽ đòi hỏi bạn ước định những gì người nghe có thể đã biết.*
2. ***Chất lượng:*** *Cố gắng cung cấp thông tin đúng. Không nói điều bạn cho là sai. Đừng nói điều mà bạn không có đủ bằng chứng.*
   Tầm quan trọng đối với người nói: *Khi bạn nói, người nghe sẽ cho rằng bạn có thể ủng hộ cho những điều xác nhận của bạn với bằng chứng cụ thể. Khi trù tính nói điều gì, bạn phải nhớ lấy bằng chứng cho lời nói đó.*
3. ***Mối quan hệ:*** *Phải có liên quan.*
   Tầm quan trọng của người nói: *Bạn phải chắc chắn là người nghe sẽ hiểu những gì bạn đang nói có liên quan như thế nào đối với những gì đã nói ở trước đó. Nếu bạn muốn thay đổi chủ đề của cuộc nói chuyện – khiến lời nói của bạn không liên quan trực tiếp – bạn phải làm rõ điều đó.*
4. ***Thái độ:*** *Tránh diễn đạt một cách tối nghĩa, mơ hồ. Hãy diễn đại ngắn gọn và có thứ tự. Hãy sáng suốt.*
   Tầm quan trọng đối với người nói: *Trách nhiệm của bạn là nói càng rõ ràng càng tốt. Mặc dù bạn không thể tránh khỏi lỗi lầm nhưng với vai trò là người nói có sự hợp tác, bạn phải bảo đảm người nghe có thể hiểu được thông điệp của mình.*

Trong bài hội thoại này, bạn có thể hiểu Chris làm theo (hay vi phạm) những quy tắc của Grice như thế nào không?

Điều được nói ra:	**Điều Chris có thể đang nghĩ:**
Pat: Bạn đã bao giờ đến thành phố New York chưa? *Chris: Tôi đến đó một lần vào năm 1992.*	*Tôi không biết tại sao Pat lại hỏi tôi câu hỏi này, vì vậy có lẽ tôi nên nói ít hơn.*
Pat: Tôi nghĩ là mình phải viếng thăm nhưng tôi đang lo về các tệ nạn. *Chris: Tôi nghĩ nhiều về những nơi an toàn.*	*Tôi không thể khuyên anh ta là đừng lo bởi vì anh ta sẽ không tin tôi. Tôi có thể nói gì nghe có vẻ thật nhưng anh ta vẫn không tán thành?*
Pat: Khách sạn của bạn thế nào? *Chris: Chúng tôi đã không qua đêm ở khách sạn!*	*Nếu tôi nói: "Chúng tôi đã không ở trong khách sạn" ý là chúng tôi ở nơi khác. Tôi cần nói điều gì đó có liên quan để làm rõ lý do tại sao tôi không thể trả lời câu hỏi.*
Pat: Bạn có muốn đến New York với tôi không? *Chris: Để tôi xem có thể đi được không đã.*	*Tôi không muốn đi, nhưng tôi không muốn làm ra vẻ khiếm nhã.* *Pat có nhận ra rằng tôi đang lảng tránh câu trả lời không?*
Pat: Hừm *Chris: À...*	*Mắc kẹt.*

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Thành viên cộng đồng ảnh hưởng đến việc tạo ra ngôn ngữ

Các nhà nghiên cứu đã tạo ra trường hợp trong đó các sinh viên không quen biết được yêu cầu làm một bài tập liên kết câu. *Người điều khiển* có 16 tấm bưu thiếp hình thành phố New York trước mặt, được sắp đặt thành từng dãy 4 tấm một. Cô ta phải mô tả cảnh chụp trong các tấm bưu thiếp để *người làm bài tập* liên kết câu có thể tái tạo trật tự các tấm bưu thiếp đúng với thứ tự của các bức tranh. Mặc dù người điều khiển và người làm bài tập liên kết không nhìn thấy nhau, họ có thể nói chuyện tự do. Như vậy những người điều khiển có thể nhanh chóng xác định liệu những người liên kết câu của họ là "những chuyên gia" hay là "những người chưa thạo" về New York. Khi họ nhận ra là họ đang nói chuyện với một thành viên của New York, họ có khả năng sử dụng một tên riêng để xác định rõ tấm bưu thiếp – "Đó là tòa nhà Citicorp" – nhiều hơn là khả năng mô tả khu vòng xoay – "Đó là một tòa nhà cao tầng có nóc hình tam giác". (Isaacs & Clark, 1987).

sai lầm về việc tin những người khác biết cùng những điều họ làm (Fussell & Krauss, 1992). Những phỏng đoán chính xác giúp đánh giá đúng trong việc tạo ra ngôn ngữ.

Lần tiếp theo, một người lạ chặn bạn lại trên đường phố để hỏi đường, chú ý tới những gì bạn làm để tìm hiểu có bao nhiêu điểm tương đồng mà bạn nói ra. Bạn có hỏi những câu hỏi cụ thể không? (ví dụ, "Bạn có biết tòa thị chính ở đâu không?"). Bạn có cố gắng đoán thật chính xác những gì người lạ đang mặc (ví dụ, áo mặc ở khu công sở), hay người đó nói như thế nào?(ví dụ, giọng nói miền Nam).

Lúc này đây, chúng ta tập trung thảo luận về việc tạo ra ngôn ngữ ở mức độ thông điệp: Cách bạn định hướng điều mình muốn nói phụ thuộc vào người nghe. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang thảo luận về các quá trình tâm lý cho phép bạn tạo ra những thông điệp này.

Sự thể hiện ngôn ngữ và các lỗi khi sử dụng ngôn ngữ

Nói lái là một trong những kiểu lỗi ngôn ngữ hạn chế của những người tạo ra ngôn ngữ. Những lỗi này khiến cho các nhà nghiên cứu hiểu thấu dự định của người nói khi họ nói. Như có thể thấy ở Bảng 8.4, bạn cần lên kế hoạch cho lời nói ở cấp độ khác nhau, và các lỗi ngôn ngữ đưa ra bằng chứng cho mỗi cấp độ đó (Bock & Levelt, 1994; Rapp & Goldrick, 2000). Điều gây ấn tượng trong những ví dụ về lỗi này là vì chúng không chỉ ngẫu nhiên – chúng có ý nghĩa khi căn cứ vào cấu trúc ngôn ngữ nói. Vì thế, người nói có thể đổi chỗ các phụ âm đầu – "tips of the slung" thay cho "slips of

BẢNG 8.4 - Các lỗi trong việc dự kiến tạo ra ngôn ngữ

Các kiểu dự kiến:

- *Người nói phải lựa chọn những từ có nội dung thích hợp nhất với ý kiến của mình.*
  Nếu người nói ghi nhớ hai từ như grizzly *(những nhẽo) và* ghastly *(rùng rợn), có thể có sự pha trộn như* grastly *(lò sưởi).*
- *Người nói phải để những từ được lựa chọn vào đúng vị trí trong lời nói.*
  Bởi vì người nói dự kiến toàn bộ đơn vị của các lời nói khi tạo ra chúng, những từ có nội dung đôi khi bị đặt không đúng chỗ.
  A tank of gas → a gas of tank *(một thùng khí gas → một khí gas thùng).*
  win is being served at dinner → dinner is being served at wine *(rượu được phục vụ vào bữa ăn tối → bữa ăn tối được phục vụ tại rượu).*
- *Người nói phải điền vào những âm tạo nên các từ họ muốn nói.*
  Một lần nữa, bởi vì người nói dự kiến nói tiếp, các âm đôi khi sẽ bị để sai chỗ.
  Left hemisphere *(bán cầu não trái)* → heft lemisphere
  Pass out *(bất tỉnh)* → pat ous

the tongue" – nhưng không bao giờ nói "tlips of the sung", nó sẽ vi phạm quy luật của tiếng Anh là "tl" không xuất hiện như một phụ âm kép tiền tố (Fromkin, 1980).

Căn cứ vào tầm quan trọng của các lỗi ngôn ngữ đối với việc phát triển các mô hình lý thuyết của sự tạo ra ngôn ngữ, các nhà nghiên cứu không phải lúc nào cũng hài lòng và ngồi chờ cho các lỗi xảy ra một cách tự nhiên. Thay vào đó, họ đã khảo sát tỉ mỉ một số cách để tạo ra lỗi trong sự bố trí thí nghiệm có kiểm soát (Bock, 1996). Những kỹ thuật đó đã mang lại sự hiểu biết sâu sắc về các quá trình và sự thể hiện làm nền tảng để tạo ra ngôn ngữ trôi chảy:

- *Các quá trình.* Nhớ lại, từ Chương 5, kỹ thuật SLIP (viết tắt của cụm từ "spoonerisms of laboratory-induced predisposition") khuyến khích những người tham gia tạo ra những cách nói lái (Baars, 1992). Trong bước này, những người tham gia được yêu cầu đọc thầm danh sách những cặp từ cung cấp các mô hình cho cấu trúc ngữ âm của cách nói lái có mục đích: *Ball doze, bash door, bean deck, bell dark*. Sau đó họ lại được yêu cầu phát âm rõ một cặp từ như *darn bore*, nhưng dưới sự ảnh hưởng của các cặp trước, đôi khi nó được phát thành cặp từ *barn door* (cửa nhà kho).

  Với kỹ thuật này, các nhà nghiên cứu có thể nghiên cứu các nhân tố ảnh hưởng đến khả năng tạo ra những lỗi của người nói. Chẳng hạn, nói lái có nhiều khả năng xảy ra khi lỗi sai sẽ vẫn là từ thật sự (Baars và những cộng sự, 1975; tháng 9 năm 1992). Vì vậy, lỗi về cặp từ *darn bore* (tạo ra *barn door*) có nhiều khả năng xảy ra hơn lỗi về *dart board* (tạo ra *bart doard*). Những phát hiện giống như một người cho rằng trong khi bạn đang tạo ra những cách phát âm, một vài quá trình nhận thức của bạn đã tập trung tìm kiếm và sắp xếp những lỗi tiềm tàng. Những quá trình đó miễn cưỡng để cho bạn phát ra những âm như *doard*, đó không phải là những từ tiếng Anh thực sự.
- *Những cách thể hiện.* Một cách khác đòi hỏi những người tham gia thí nghiệm đọc các cặp thành ngữ như *shoot the breeze* (mất thì giờ để tán gẫu) và *raise the roof* (bực mình quá). Sau khoảng 2/3 thời gian, họ lại được yêu cầu nói một trong những thành ngữ có trong trí nhớ càng nhanh càng tốt. Dưới áp lực thời gian này, những người tham gia đôi khi tạo ra sự pha trộn giữa hai thành ngữ, như *kick the maker* (từ câu *kick the bucket* (chết, ngoẻo) và *meet your maker* (chầu trời). Những lỗi kết hợp pha trộn này có khả năng xảy ra nhiều nhất khi hai thành ngữ có cùng nghĩa hơn là khi chúng khác nghĩa (như *shoot the breeze* và *raise the roof*). Kết quả này cho thấy, sự thể hiện các thành ngữ có các nghĩa như nhau được liên kết bằng trí nhớ: Khi bạn bắt đầu tạo ra một thành ngữ, một sự liên kết tiêu biểu với một thành ngữ khác có nghĩa như nhau có thể dẫn đến lỗi pha trộn (Cutting & Bock, 1997).

Lúc này chúng ta hãy nhìn vào một số áp lực khiến cho người nói tạo ra những lời đặc biệt và một số phương pháp cho phép họ nói như vậy. Tiếp theo, chúng ta hãy trở lại với người nghe, những người chịu trách nhiệm hiểu những gì người nói có ý định truyền đạt.

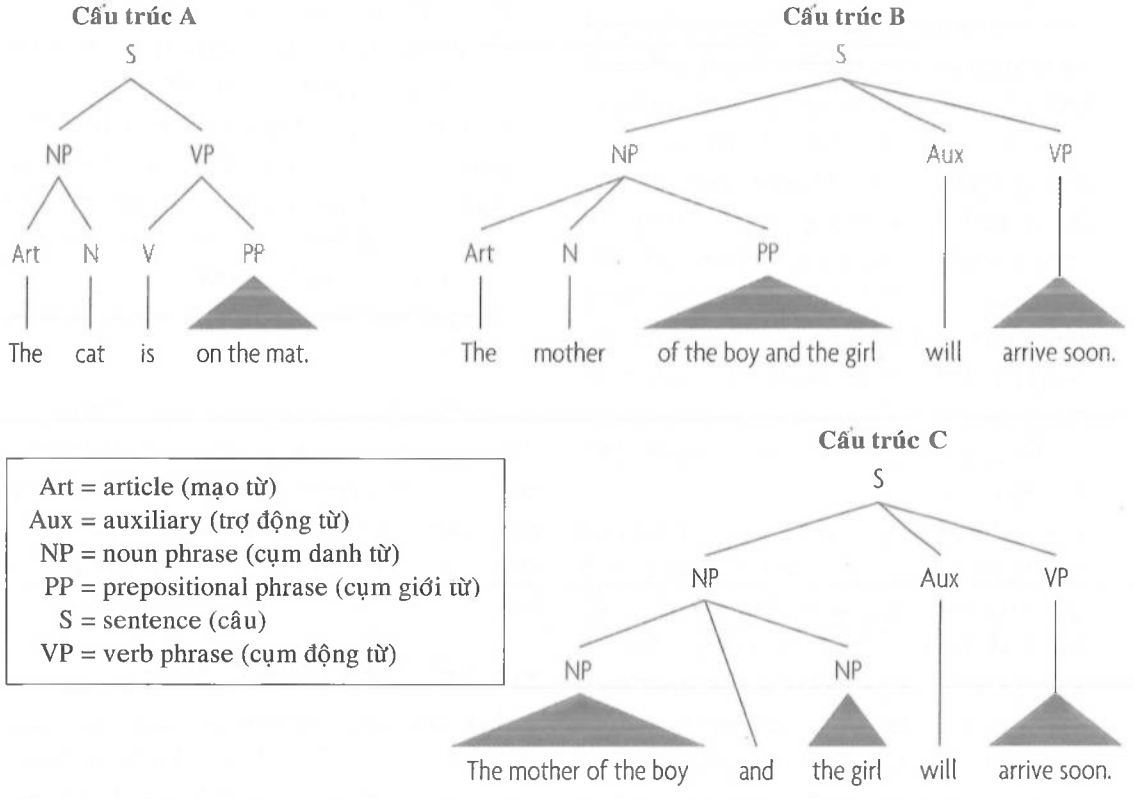
◆ SỰ HIỂU BIẾT NGÔN NGỮ

Giả định một người nói tạo ra lời nói: "Con mèo ở trên tấm thảm". Tùy vào ngữ cảnh, bạn biết rằng lời nói này có thể được dùng để truyền đạt bất kỳ ý nghĩa nào. Là người nghe, bạn xác định được nghĩa của nó như thế nào? Chúng ta bắt đầu thảo luận về sự hiểu biết ngôn ngữ này bằng cách suy xét một cách đầy đủ hơn vấn đề tối nghĩa.

Giải quyết vấn đề tối nghĩa

Từ *bank* có nghĩa là gì? Bạn có thể nghĩ đến ít nhất hai nghĩa, một nghĩa liên quan đến bờ sông và nghĩa khác liên quan đến tiền bạc. Giả định bạn nghe câu nói: "Anh ấy từ nhà băng tới", làm thế nào bạn biết điều đó có nghĩa? Bạn cần có khả năng giải quyết sự tối nghĩa của từ vựng (lexical ambiguity) giữa hai nghĩa. *Lexical* (từ vựng) liên quan đến *lexicon* (từ điển), một từ đồng nghĩa với *dictionary* (từ điển). Nếu nghĩ đến vấn đề này bạn sẽ thấy rõ ràng, có những quá trình nhận thức cho phép bạn dùng ngữ cảnh ngoại vi để loại trừ sự tối nghĩa của từ – để xác định một nghĩa. Bạn đang nói về bờ sông hay về tiền bạc? Ngữ cảnh rộng hơn sẽ cho phép bạn lựa chọn giữa hai nghĩa. Nhưng làm thế nào?

Trước khi trả lời câu hỏi đó, chúng tôi muốn giới thiệu với các bạn một kiểu tối nghĩa khác. Câu này có nghĩa là gì: "The mother of the boy and the girl will arrive soon? (Mẹ của cậu bé và cô gái sẽ tới sớm?)". Bạn có thể thấy một nghĩa duy nhất ngay tức thì nhưng có *sự tối nghĩa về cấu trúc* ở đây (Akmajian và những người khác, 1990). Hãy nhìn vào Hình 8.5. Các nhà ngôn ngữ học thường biểu diễn cấu trúc câu bằng các biểu đồ để chỉ ra cách thức các từ khác nhau được tập hợp thành những đơn vị ngữ pháp. Ở phần A, chúng tôi đã phân tích về câu "Con mèo ở trên tấm thảm" cho bạn thấy.



HÌNH 8.5 - Các cấu trúc câu

Các nhà ngôn ngữ học sử dụng 3 biểu đồ để biểu diễn cấu trúc ngữ pháp của câu. Phần A cho thấy cấu trúc của câu: "The cat is on the mat". Phần B và C cho thấy rằng câu: "The mother of the boy and the girl will arrive soon" có thể được trình bày bằng hai phép phân tích cấu trúc khác nhau. Ai sẽ đến sớm, một người (cấu trúc B) hay hai người (cấu trúc C)?

Cấu trúc này khá đơn giản: Một cụm danh từ do một mạo từ và một danh từ cấu thành, cộng với một cụm động từ do một động từ và một cụm giới từ cấu thành. Ở hai phần kia, bạn thấy các cấu trúc phức tạp hơn vì hai nghĩa khác nhau của cụm "The mother...". Ở phần B, phép phân tích cho thấy cả cụm "of the boy and the girl" có cùng người mẹ. Một người – người mẹ của hai đứa trẻ – sẽ đến sớm. Ở phần C, phép phân tích cho thấy có hai cụm danh từ: "The morther of the boy (mẹ của cậu bé)" và " the girl (cô gái)". Có hai người, hai người đó sẽ đến sớm. Lần đầu tiên đọc câu đó, bạn hiểu theo cách nào? Do bạn thấy hai nghĩa đều có thể được, chúng tôi đi đến một câu hỏi tương tự đặt ra vì sự tối nghĩa của từ vựng: Ngữ cảnh có trước cho phép bạn xác định một nghĩa như thế nào khi có thể có nhiều hơn một nghĩa?

Chúng ta hãy trở lại với vấn đề của từ vựng tối nghĩa (một sự tối nghĩa về nghĩa của từ). Xem xét câu sau:

Nancy watched the ball.

Khi đọc câu này bạn giải thích từ *ball* như thế nào?

Định nghĩa 1: Vật hình tròn được dùng trong một trò chơi hay môn thể thao.

Định nghĩa 2: Một sự kiện thông thường (lớn) dành cho khiêu vũ.

Câu "Nancy watched the ball" không chứa đựng thông tin nào cho phép bạn lựa chọn giữa hai định nghĩa này. Trên thực tế nghiên cứu cho thấy, cả hai định nghĩa đều có thể sử dụng được theo trí nhớ sau khi bạn đọc kiểu câu này (Vu và những cộng sự, 1998). Bạn cần có sự trợ giúp từ ngữ cảnh xung quanh để xác định *ball* nghĩa là gì? Nhưng ngữ cảnh giúp bạn quyết định các nghĩa như thế nào? Nghiên cứu cho thấy, ngữ cảnh cung cấp nhiều kiểu bằng chứng khác nhau (Vu và những cộng sự, 1998, 2000). Hãy xét các ví dụ sau đây:

1. She catered the ball.
2. The juggler watched the ball.
3. The debutante sat by the door. She watched the ball.

Ở ví dụ 1, động từ *catered* (phục vụ, mua vui) giúp chúng ta thấy rõ định nghĩa của từ *ball* (buổi khiêu vũ) là thích hợp; ở ví dụ 2, danh từ *juggler* (nghệ sĩ xiếc tung hứng) cũng giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của nó. Ở ví dụ 3, câu thứ nhất gợi lên ngữ cảnh như câu chuyện cho câu thứ hai. "She watched the ball" (cô ấy đang xem buổi dạ vũ).

Các ví dụ này cho thấy, khi bạn đưa ra các bằng chứng khác nhau cho việc sử dụng nhanh và có hiệu quả trong mỗi lần bạn bắt gặp một từ tối nghĩa thì ngữ cảnh ngay lập tức ảnh hưởng tới sự cân nhắc của người nghe về các nghĩa của từ tối nghĩa (Gorfein, 2001). Ngữ cảnh có ảnh hưởng tương tự đối với sự tối nghĩa của cấu trúc (MacDonald, 1993; Shapiro và những người khác, 1993; Trueswell, 1996). Các thông tin về ngữ cảnh giúp bạn quyết định nhanh chóng khi phải lựa chọn giữa những cấu trúc ngữ pháp hợp lý khác nhau.

Bạn có thể rút ra kết luận chung rằng, quá trình ngôn ngữ sử dụng ngữ cảnh rất có hiệu quả để giải quyết những sự tối nghĩa. Điều này cho thấy, việc tạo ra ngôn ngữ và hiểu ngôn ngữ rất phù hợp với nhau. Khi thảo luận về sự tạo ra ngôn ngữ, chúng tôi nhấn mạnh ý định của người nghe – quá trình mà người nói cố gắng nói những lời phù hợp với ngữ cảnh hiện tại. Phép phân tích về sự hiểu biết cho thấy, người nghe trông đợi người nói thực hiện tốt công việc của mình. Trong những tình huống như vậy, điều quan trọng đối với người nghe là để cho ngữ cảnh điều khiển những trông đợi của họ về những gì người nói muốn truyền đạt.

Những sản phẩm của sự hiểu biết

Thảo luận của chúng ta về cách giải quyết sự tối nghĩa tập trung vào các *quá trình* hiểu

biết. Trong phần này, chúng ta hãy chú ý vào những *sản phẩm* của sự hiểu biết. Vấn đề bây giờ là sự mô tả nào sinh ra trí nhớ khi người nghe hiểu lời nói hay bản văn? Ví dụ, cái gì sẽ được lưu giữ trong trí nhớ khi bạn nghe câu: "Con mèo ở trên tấm thảm?". Nghiên cứu cho biết sự thể hiện ý nghĩa bắt đầu bằng các đơn vị cơ bản được gọi là *định đề* (Clark & Clark, 1977; Kintsch, 1974). Định đề là những ý tưởng chính của lời nói. Câu "Con mèo ở trên tấm thảm" ý muốn nói là có một cái gì đó trên một cái gì đó nữa. Khi đọc câu này, bạn sẽ trích định đề *ở trên* và hiểu mối quan hệ mà nó diễn tả giữa *con mèo* và *tấm thảm*. Những định đề thường được viết như: TRÊN (con mèo, tấm thảm). Lời nói chứa đựng nhiều định đề. Xét câu: "Con mèo theo dõi con chuột chạy dưới chiếc sofa". Chúng ta có định đề thành phần đầu tiên: DƯỚI (con chuột, sofa). Từ đó chúng ta xây dựng nên CHẠY (con chuột), DƯỚI (con chuột, con chuột, sofa). Cuối cùng chúng ta nhóm lại THEO DÕI (con mèo, CHẠY (con chuột), DƯỚI (con chuột, ghế sofa).

Làm thế nào chúng ta biết được những mô tả ý nghĩa tinh thần của mình thực sự có hiệu quả theo cách này hay không? Một số thí nghiệm đầu tiên trong phần tâm lý học ngôn ngữ tập trung chỉ ra tầm quan trọng của sự mô tả bằng định đề về sự hiểu biết (Kintsch, 1974). Nghiên cứu cho thấy, nếu hai từ trong một lời nói thuộc cùng một định đề, chúng sẽ được thể hiện cùng nhau trong trí nhớ cho dù chúng không thực sự đứng cạnh nhau trong câu.

Bạn đã bao giờ để ý tới việc nhớ lại *chính xác* những gì mà ai đó đã nói khó như thế nào chưa? Chẳng hạn, bạn có thể đã cố gắng nhớ từng từ trong một dòng chữ từ một bộ phim – nhưng khi trở về nhà thì chỉ có thể nhớ được nghĩa chung. Thí nghiệm này cho biết tại sao nhớ lại từng từ một không được tốt lắm: Bởi vì một trong những hoạt động chính mà các quá trình ngôn ngữ của bạn thực hiện là việc rút ra những định đề, hình thức chính xác mà định đề đó biểu hiện mất đi khá nhanh (ví dụ câu "Con mèo đuổi con chuột" đối với câu "Con chuột bị đuổi bởi con mèo").

Không phải tất cả các định đề mà người nghe lưu giữ trong trí nhớ đều do người nói tạo ra thông tin trực tiếp. Người nói thường lấp đầy chỗ trống bằng những **kết luận** – những giả định hợp lý có thể được đưa ra bằng thông tin trong trí nhớ. Hãy xem hai lời nói sau:

> *Tôi đang đi đến cửa hàng để gặp Donna.*
> *Cô ấy hứa mua cho tôi một cái bánh sandwich để ăn trưa.*

Để hiểu những câu này hòa hợp với nhau như thế nào, bạn phải rút ra ít nhất hai kết luận quan trọng. Bạn phải suy luận *cô ấy* là ai ở câu thứ hai và tại sao lại đi đến cửa hàng có liên quan tới một lời hứa mua bánh sandwich. Lưu ý: Khi nói ra hai câu này, người bạn tin chắc bạn có thể luận ra những điều này. Bạn không bao giờ hy vọng sẽ nghe như thế này:

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những gợi ý hình thành trí nhớ

Hãy xét câu: "Lăng Nga hoàng nhìn ra quảng trường". Mặc dù *lăng* và *quảng trường* ở rất xa nhau trong câu nhưng một phép phân tích bằng định đề cho thấy, chúng được tập hợp cùng nhau trong trí nhớ theo gợi ý NHÌN RA (lăng, quảng trường). Để kiểm tra phép phân tích này, các nhà nghiên cứu yêu cầu những người tham gia đọc các danh sách từ và cho biết liệu những từ này đã xuất hiện trong câu hay chưa. Một số người tham gia thấy từ *lăng* đứng sau từ *quảng trường* trên danh sách. Những người tham gia khác lại thấy từ *lăng* đứng sau một từ ở một định đề khác. Câu trả lời "Vâng, tôi đã thấy từ *lăng*" khi từ *lăng* xuất hiện ngay sau từ *quảng trường* sẽ nhanh hơn khi từ đứng trước nó xuất hiện ở một định đề khác. Sự phát hiện này cho thấy các khái niệm *lăng* và *quảng trường* được thể hiện cùng nhau trong trí nhớ (Ratcliff & Mckoon, 1978).

Tôi đang đi đến cửa hàng để gặp Donna. Cô ấy – tôi muốn nói là Donna – đã hứa mua cho tôi một cái bánh sandwich – và cửa hàng bán thức ăn là nơi bạn có thể mua bánh sandwich – để ăn trưa.

Người nói hy vọng người nghe rút ra kết luận theo kiểu này.

Nhiều nghiên cứu nhằm vào việc xác định loại kết luận nào mà người nghe rút ra dựa trên một nền tảng chuẩn mực (Gerrig & Egidi, 2003; Graesser và những người khác, 1994; McKoon & Ratcliff, 1992). Số lượng kết luận tiềm tàng sau bất cứ lời nói nào cũng đều vô tận. Ví dụ, bởi vì bạn biết Donna có thể là một con người, bạn có thể suy ra cô ấy có tim, gan, có hai lá phổi..., nhưng không chắc bạn phải gợi lại trong tâm trí bất cứ kết luận nào (hoàn toàn có cơ sở vững chắc) khi nghe câu "Tôi đang đi đến cửa hàng để gặp Donna". Thực tế nghiên cứu cho thấy người nghe khá dè dặt khi rút ra các kết luận. Hãy xét câu này:

Kiến trúc sư đâm người đàn ông.

Khi những người tham gia được yêu cầu nói rõ câu này khiến họ nghĩ đến dụng cụ gì, hầu hết đều nói *con dao*. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không tìm thấy bằng chứng nào cho thấy những người tham gia, trong những tình huống đọc tự nhiên gợi lại trong đầu khái niệm *con dao*, hay những dụng cụ khác trong những câu tương tự (Dosher & Corbett, 1982). Sự phát hiện này cho thấy, bạn không tự động rút ra một số kết luận, thậm chí ngay cả khi đã chắc chắn là đúng – chẳng hạn như kết luận cho rằng có người nào đó bị đâm bằng một con dao. Đa số những kết luận mà bạn thường rút ra giống những kết luận chúng tôi đã minh họa trước đây – những kết luận cho thấy mối quan hệ giữa *Donna* với *cô ấy* và *giữa cửa hàng bán đồ ăn* với *bánh sandwich*. Những kết luận này giúp bạn hình thành sự thể hiện thông tin mạch lạc mà người nói muốn bạn hiểu được; họ không nói thêm về nó nữa.

Thảo luận của chúng tôi về việc sử dụng ngôn ngữ đã chứng tỏ, người nói phải tiến hành thực hiện bao nhiêu việc để tạo ra câu đúng vào đúng lúc và bao nhiêu việc mà người nghe phải thực hiện để hiểu chính xác những gì người nói muốn nói. Bạn thường không nhận ra tất cả những công việc này!

◆ NGÔN NGỮ, TƯ TƯỞNG VÀ VĂN HÓA

Bạn đã có cơ hội biết nhiều hơn một ngôn ngữ chưa? Nếu có, bạn có tin rằng bạn suy nghĩ khác nhau trong hai ngôn ngữ không? Ngôn ngữ có ảnh hưởng đến tư tưởng không? Đây là câu hỏi mà các nhà nghiên cứu đã đề cập đến bằng nhiều cách. Chúng tôi sẽ đưa ra một ví dụ so sánh ngôn ngữ để làm cho câu hỏi này cụ thể hơn. Hãy hình dung cảnh tượng một đứa trẻ xem bố mình tung một quả bóng. Nếu đứa trẻ là một người nói tiếng Anh, nó có thể thốt ra câu: "Daddy threw the ball" (Bố tung quả bóng). Trái lại, nếu đứa trẻ là một người nói tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, nó sẽ nói: "Topu babam atti". Có phải đây chỉ là tập hợp các từ cho cùng một ý tưởng không? Không hoàn toàn như thế vì hậu tố *–ti* ở cuối một câu tiếng Thổ cho biết sự việc được người nói chứng kiến; nếu người nói không chứng kiến sự việc này, người ta sẽ thêm một hậu tố khác (*mis*) vào *at* (tương đương với *threw* – ném) để tạo thành *atmis*. Tiếng Anh không đòi hỏi bạn chia thế giới thành những việc bạn chứng kiến khác với những điều bạn học được qua các nguồn tài liệu khác nhau; nhưng là một người nói tiếng Thổ, bạn sẽ được yêu cầu làm vậy (Slobin, 1982; Slobin & Aksu, 1982). Đó có phải là trường hợp các quy luật ngữ pháp khác nhau của hai thứ tiếng này ảnh hưởng đến cách người ta nghĩ về thế giới không? Không ai tìm ra câu trả lời cho câu hỏi cụ thể như vậy về tiếng Anh và tiếng Thổ – bạn có muốn tiến hành nghiên cứu thích

đáng không? – nhưng nét độc đáo này là một ví dụ điển hình cho lý do tại sao người ta hay bị hấp dẫn bởi câu hỏi về sự ảnh hưởng tiềm tàng của ngôn ngữ trong tư duy.

Công trình khoa học về vấn đề đó bắt đầu từ Edward Sapir và sinh viên của ông là Benjamin Lee Whorf, những khảo sát tỉ mỉ bằng cách đối chiếu ngôn ngữ đưa họ đến kết luận có phần cấp tiến rằng ngôn ngữ khác nhau sẽ tạo ra tư tưởng khác nhau. Sapir diễn tả:

> *Chúng tôi thấy, nghe và trải nghiệm trong công việc khác nhau rất nhiều bởi vì các tập quán ngôn ngữ của cộng đồng chúng tôi yêu cầu cần có những cách hiểu nào đó. (Sapir, 1941/ 1964, trang 69).*

Đối với Sapir và Whorf, kết luận này xuất hiện trực tiếp từ các mối quan hệ họ cho là tồn tại trong dữ liệu của mình. Từ giả thuyết của Sapir và Whorf đưa ra, mối quan hệ được nhiều người quan tâm nhất gọi là *tính tương đối ngôn ngữ* (Brown, 1976). Theo giả thuyết này, cấu trúc ngôn ngữ mà một người nói có tác động đến cách nghĩ về thế giới của người đó. Các nhà nghiên cứu đương thời về tâm lý học, ngôn ngữ học và nhân loại học cố gắng tạo ra những cách thử nghiệm chính xác về ý kiến này (Gumperz & Levinson, 1996; Oezgen & Davies, 2002). Chúng ta hãy nhìn vào các lĩnh vực đặc biệt trong đó các nhà nghiên cứu đã chứng minh được sự tác động của ngôn ngữ đối với tư duy.

Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng các ngôn ngữ trên thế giới khác nhau về số từ chỉ màu sắc cơ bản. Như đã xác định bằng phép phân tích ngôn ngữ, tiếng Anh có 11 từ (đen, trắng, đỏ, vàng, xanh lá cây, xanh da trời, nâu, tím, hồng, da cam và xám); một số ngôn ngữ của thế giới như ngôn ngữ của người Dani ở Úc chỉ có 2 từ, một sự khác biệt đơn giản giữa đen và trắng (hay sáng và tối) (Berlin & Kay, 1969). Whorf đã cho rằng những người sử dụng ngôn ngữ "khảo sát sự vật theo cung cách mà ngôn ngữ của họ đề ra" (1956, trang 213); Các nhà nghiên cứu suy đoán nhiều từ chỉ màu sắc (ví dụ 2 từ sánh với 11 từ) có thể ảnh hưởng tới những cách nghĩ về các màu sắc của những người nói các ngôn ngữ khác nhau.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Ngôn ngữ ảnh hưởng đến những đánh giá về màu sắc

Các nhà nghiên cứu yêu cầu những người tham gia kiểm tra ba mẩu có màu, tất cả đều được lấy từ thảm thực vật xanh có màu xanh da trời và lá cây. Nhiệm vụ của những người tham gia là cho biết màu sắc nào trong ba màu là khác biệt so với hai màu kia. Hai nhóm người tham gia, trong đó một nhóm nói tiếng Anh, một thứ tiếng có sự khác biệt về từ vựng giữa màu xanh da trời và màu xanh lá cây, và một nhóm những người nói tiếng Tarahumara, một thứ tiếng thuộc phía Bắc Mexico chỉ có một từ vựng đơn độc, *siyoname*, bao hàm cả màu xanh da trời và màu xanh lá cây. Các nhà nghiên cứu cho rằng, nếu giả thuyết Sapir – Whorf đúng thì "các màu gần ranh giới xanh da trời – xanh lá cây được những người nói tiếng Anh chủ quan đẩy riêng ra một cách chính xác bởi vì tiếng Anh có các từ *xanh lá cây* và *xanh da trời*, trong khi những người nói tiếng Tarahumara do thiếu sự phân biệt từ vựng, họ sẽ không chỉ ra được màu sắc rõ ràng và có thể so sánh được" (Kay & Kempton, 1984, trang 68). Các dữ liệu xác minh rõ rệt lời dự đoán: Trong những đánh giá của mình về các màu sắc, những người nói tiếng Anh nói rõ màu sắc, trong khi đó những người nói tiếng Tarahumara thì không.

Có hàng ngàn ngôn ngữ trên thế giới, chúng cung cấp nhiều sự khác biệt: Khi chúng ta chỉ bắt đầu bằng ví dụ tiếng Anh – tiếng Thổ, nhiều giả thuyết thú vị về sự liên kết giữa ngôn ngữ và tư duy còn phải được thử nghiệm (Gerrig & Banaji, 1994; Hunt & Agnoli, 1991; Smith, 1996). Có khả năng có rất nhiều sự khác nhau về từ vựng và ngữ pháp giữa các ngôn ngữ – sự khác nhau về từ và cấu trúc – không có tác

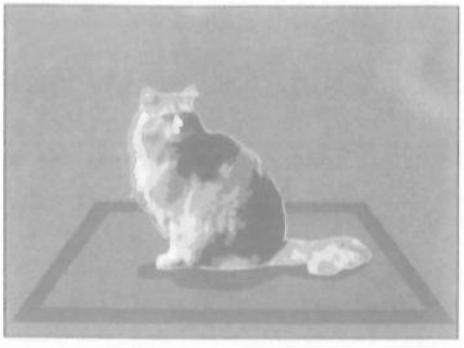
động đối với tư duy. Tuy nhiên, khi mô tả sự khác biệt về văn hóa, chúng ta phải có suy nghĩ cởi mở về tính tương đối ngôn ngữ. Căn cứ vào nhiều tình huống trong đó các thành viên thuộc nhiều nền văn hóa khác nhau nói bằng các ngôn ngữ khác nhau, có thể chúng ta muốn biết ngôn ngữ có tác động nhân quả như thế nào trong việc dẫn đến những khác biệt về văn hóa.

Bây giờ chúng ta hãy trở lại với những trường hợp mà ý nghĩa được truyền đạt thông qua các từ, trong đó ý nghĩa của nó còn dựa vào hình ảnh nữa.

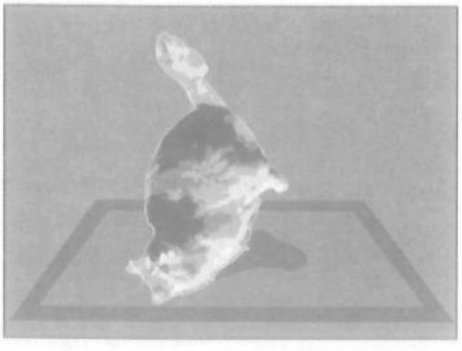
NHẬN THỨC THỊ GIÁC

Ở Hình 8.6, chúng tôi đưa ra hai lựa chọn về sự hình dung bằng thị giác câu "Con mèo ở trên tấm thảm". Lựa chọn nào có vẻ đúng? Nếu bạn nghĩ dưới dạng các định đề dựa vào ngôn ngữ thì mỗi lựa chọn đều đạt được nghĩa đúng của nó – con mèo ở trên tấm thảm. Tuy vậy, có thể bạn chỉ hài lòng với đáp án A, bởi vì nó phù hợp với hình ảnh tưởng tượng mà bạn có trong đầu khi lần đầu tiên đọc câu này (Searle, 1979b). Thế còn đáp án đáp án B thì sao? Nó có thể khiến bạn hơi lo lắng bởi vì dường như thể con mèo sắp lật ngược. Cảm xúc lo âu này phải xuất hiện bởi vì bạn có thể suy nghĩ với những hình ảnh. Về một nghĩa nào đó, bạn có thể *hiểu* chính xác điều gì sắp xảy ra. Trong phần này, chúng tôi sẽ khảo sát một số cách, trong đó những hình ảnh và các quá trình qua thị giác góp phần vào cách nghĩ của bạn.

A



B



HÌNH 8.6 - Những hình dung bằng thị giác
Có phải hai con mèo này đều đang ở trên tấm thảm không?

◆ SỬ DỤNG NHỮNG HÌNH ẢNH THỊ GIÁC

Lịch sử có nhiều ví dụ về những khám phá nổi tiếng được tiến hành trên cơ sở hình ảnh trong tâm trí (Shepard, 1978). F. A. Kekulé, mà chúng tôi đã đề cập ở Chương 5, là người khám phá ra cấu trúc hóa học của benzen, ông thường gợi lên những hình ảnh trong tâm trí của các nguyên tử rung rinh tự buộc chặt vào nhau thành những chuỗi phân tử. Khám phá của ông về vòng benzen xuất hiện trong một giấc mơ, trong đó một chuỗi phân tử như rắn bỗng nhiên vồ lấy đuôi của nó tạo thành một vòng tròn. Michael Faraday, người khám phá ra nhiều tính chất của từ tính, biết rất ít về toán học nhưng ông có những hình ảnh tâm trí về các tính chất của từ trường. Albert Einstein khẳng định là đã hình dung đầy đủ về phương diện hình ảnh trong tâm trí, sau đó biến những khám phá của mình thành các ký hiệu toán học và các từ sau khi hoàn thành công trình dựa vào thị giác.

Chúng tôi đã đưa ra các ví dụ này để khuyến khích bạn cố gắng suy nghĩ thoải mái bằng thị giác. Nhưng ngay cả khi không cố gắng, bạn cũng sử dụng các khả năng của mình để thao tác những hình ảnh thị giác. Hãy xem xét thí

nghiệm kinh điển trong đó những người tham gia được yêu cầu biến đổi những hình ảnh trong đầu họ.

Bạn vận dụng khả năng này vào sự xoay vòng tâm trí rất hữu ích. Bạn thường quan sát đồ vật trong môi trường từ những quan điểm xa lạ. Xoay vòng tâm trí cho phép bạn biến đổi hình ảnh sang một đồ vật phù hợp với sự hình dung trong trí nhớ (Lloyd-Jones & Luckhurst, 2002). Chẳng hạn, ở Hình 8.6 hầu như bạn dứt khoát phải xoay hình ảnh (hay bạn chỉ nghiêng đầu?) để công nhận vật đó là một con mèo trên tấm thảm.

Bạn cũng có thể sử dụng những hình ảnh để trả lời một số câu hỏi. Ví dụ, giả định chúng tôi hỏi bạn có phải quả bóng golf lớn hơn quả bóng bàn hay không. Nếu không nhớ lại được thực tế đó, bạn có thể thấy tiện lợi khi hình thành một hình ảnh qua trực giác về chúng sát bên nhau. Việc sử dụng hình ảnh này một lần nữa có nhiều điểm tương đồng với tính chất của sự nhận thức bằng thị giác thực tế.

Dĩ nhiên, có những hạn chế khi sử dụng trí tưởng tượng thị giác. Hãy xem xét vấn đề sau:

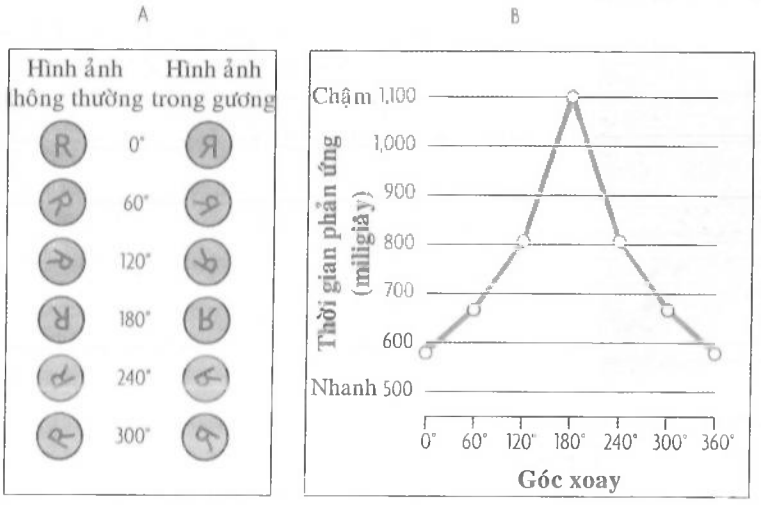
> *Hãy hình dung bạn có một tờ giấy trắng lớn. Theo trí nhớ của mình, bạn gấp đôi mảnh giấy (làm thành 2 lớp), gấp đôi lần nữa (4 lớp), và cứ tiếp tục gấp nó hơn 50 lần. Vậy tờ giấy đã được gấp 50 lần sẽ dày như thế nào? (Adams, 1986).*

Câu trả lời thực tế là khoảng 84 triệu 5 trăm ngàn kilomet, độ dày của mảnh giấy), khoảng chừng 1/2 khoảng cách giữa trái đất và mặt trời. Ước lượng của bạn chắc là thấp hơn nhiều. Trí nhớ của bạn bị lấn át bởi thông tin bạn yêu cầu nó đưa ra.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự xoay vòng về mặt tinh thần giống như sự xoay vòng về mặt vật chất

Các nhà nghiên cứu trình bày cho các sinh viên những ví dụ về chữ R và hình ảnh của nó trong gương được xoay ở nhiều góc độ khác nhau, từ 0 – 180 độ (xem Hình 8.7). Khi chữ R xuất hiện, sinh viên phải nhận ra nó hoặc là chữ R thông thường hoặc là hình ảnh trong gương của nó. Thời gian phản ứng cần để quyết định lâu hơn lượng thời gian xoay hình. Sự khám phá này cho thấy, một người đang tưởng tượng ra hình dạng trong trí nhớ và xoay hình ảnh đứng thẳng lên với một tốc độ cố định trước khi quyết định hình dạng này là một chữ R hay hình ảnh của nó trong gương. Tính kiên định của tốc độ xoay cho thấy quá trình xoay về mặt tinh thần rất giống với quá trình xoay vật chất. (Shepard & Cooper, 1982).



HÌNH 8.7 - Xoay chữ R để đánh giá hình ảnh tâm trí
Những người tham gia trình bày các hình dạng này theo trình tự ngẫu nhiên được yêu cầu, càng nhanh càng tốt, liệu có phải mỗi hình là một chữ R thông thường hay là một hình ảnh trong gương. Người ta càng xoay hình chữ R khác với tư thế thẳng đứng, thời gian phản ứng càng lâu hơn.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Lướt qua những hình ảnh thị giác

Trong một nghiên cứu, những người tham gia trước hết ghi nhớ các hình ảnh của những vật phức tạp, ví dụ như thuyền máy. Sau đó họ được yêu cầu nhớ lại những hình ảnh bằng thị giác về con thuyền và tập trung vào một điểm – ví dụ như động cơ của nó. Khi người ta hỏi liệu hình ảnh đó có chứa vật nào khác nữa không – kính chắn gió hay mỏ neo chẳng hạn (cả hai đều có mặt) – họ mất nhiều thời gian để hiểu được mỏ neo hơn là kính chắn gió, vì kính chắn gió gần với động cơ hơn mỏ neo. Sự khác nhau về thời gian phản ứng cung cấp bằng chứng cho rằng người ta xem lướt qua các hình ảnh bằng thị giác như thể họ đang xem lướt những vật thật (Kosslyn, 1980).

◆ KẾT HỢP SỰ HÌNH DUNG BẰNG LỜI NÓI VÀ BẰNG THỊ GIÁC

Thảo luận của chúng tôi chủ yếu tập trung vào các kiểu hình dung bằng thị giác mà bạn ghi vào trí nhớ – hay trường hợp hình ảnh gợi lại được từ trí nhớ – tác nhân kích thích thị giác xuất phát từ môi trường. Tuy nhiên, bạn thường hình thành những hình ảnh thị giác dựa vào sự mô tả bằng lời. Chẳng hạn, bạn có thể tạo ra bức tranh trong tâm trí về một con mèo có 3 đuôi, mặc dù chắc chắn bạn chưa bao giờ thấy một con mèo như thế. Mô tả bằng lời cho phép bạn hình thành sự hình dung bằng thị giác. Khả năng để bạn tạo ra hình ảnh trong tâm trí bằng lời nói là thực sự hữu ích khi bạn đọc những tác phẩm hư cấu có các chi tiết về không gian. Hãy xem đoạn văn trích từ truyện ngắn "From a View to a Kill":

> *Khu đất bỏ hoang rộng bằng khoảng hai mặt sân quần vợt, cỏ và rêu mọc rậm rạp. Có một đám hoa loa kèn lớn trong thung lũng, dưới hàng cây gần đó, rải rác những cây hoa chuông lá tròn. Bên cạnh có một gò đất thấp... được những bụi gai và cây tầm xuân đang ra hoa dày đặc vây quanh và bao phủ hoàn toàn. Bond đi quanh gò đất và nhìn chằm chằm xuống những rễ cây nhưng không có cái gì để quan sát ngoại trừ hình cái gò bằng đất. (Fleming, 1995, trang 19 – 20).*

Bạn đã cố tưởng tượng ra cảnh tượng – và giúp nhân vật tìm sự nguy hiểm? (Anh ta sẽ tìm được). Khi đọc, bạn có thể *hình thành mô hình tâm trí* về không gian để theo dõi nơi chốn của các nhân vật (Zwaan & Radvansky, 1998). Các nhà nghiên cứu thường tập trung vào những cách mà trong đó các mô hình tâm trí về không gian có được đặc tính của những trải nghiệm thực sự (Rinck và những người khác, 1997).

Nói chung, khi nghĩ về thế giới xung quanh, bạn hầu như luôn luôn kết hợp những sự hình dung thông tin bằng hình ảnh và lời nói. Để chứng minh điều đó cho chính mình, bạn có thể dành một phút để vẽ ra bản đồ thế giới. Hãy phác họa! Bạn bắt đầu vẽ như thế nào? Một số nét bạn vẽ vào chắc chắn là dựa vào những kinh nghiệm bằng thị giác – bạn biết hình thù của châu Phi chỉ vì bạn đã nhìn thấy nó trong quá khứ. Những đặc điểm khác của bản vẽ chắc chắn là dựa vào thông tin bằng lời – bạn có thể nhớ lại nước Nhật gồm một số hòn đảo tạo nên, cho dù bạn không hình dung được bằng hình ảnh chính xác về những nơi chúng bắt đầu. Trong một nghiên cứu, gần 4000 sinh viên từ 71 thành phố ở 49 quốc gia được yêu cầu vẽ bản đồ thế giới (Saarinen, 1987). Mục đích của việc nghiên cứu là để mở mang hiểu biết về sự khác nhau giữa các nền văn hóa theo cách mọi người hình dung về thế giới. Nghiên cứu này cho thấy, đa số các bản đồ đều có quan điểm xem châu Âu là trung tâm. Châu Âu được đặt vào trung tâm bản đồ và những nước khác được bố trí xung quanh, chắc là do ưu thế của châu Âu qua nhiều thế kỷ trong các sách địa

lý. Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng có nhiều trường hợp các bản đồ được vẽ theo thành kiến văn hóa. Các bản đồ này cho thấy những gì xảy ra khi viễn cảnh lời nói – nhà của tôi sẽ là trung tâm – được áp đặt với sự hình dung bằng thị giác.

Ở phần này, bạn có các quá trình và sự hình dung bằng thị giác để bổ sung cho những khả năng bằng lời của mình. Hai cơ hội sử dụng thông tin trợ giúp cho bạn khi giải quyết những đòi hỏi và nhiệm vụ trong cuộc sống. Bây giờ chúng tôi trở lại các lĩnh vực trong đó bạn sử dụng sự hình dung bằng lời và bằng thị giác khi đối phó với những vấn đề phức tạp: *Giải quyết* và *suy luận vấn đề*.

GIẢI QUYẾT VÀ SUY LUẬN VẤN ĐỀ

Chúng ta hãy trở lại một phút với thông điệp bí ẩn: "Con mèo ở trên tấm thảm". Nếu bạn hiểu được thông điệp này thì tiếp theo bạn sẽ làm gì? Giả sử những người như bạn ít có các bí ẩn trong cuộc đời, hãy xem một tình huống thông thường hơn: Bạn tình cờ tự khóa mình bên ngoài nhà. Bạn sẽ lại làm gì tiếp theo? Cả hai tình huống đều phản ánh các bước tâm lý bạn có thể vận dụng để vượt qua khó khăn. Những bước tâm lý đó hầu như bao gồm quá trình nhận thức tạo thành cách **giải quyết** và **suy luận vấn đề**. Cả hai hoạt động này đòi hỏi bạn phải kết hợp thông tin hiện tại với thông tin có trong trí nhớ để thực hiện mục tiêu đặc biệt nào đó: kết luận hay giải pháp. Chúng ta sẽ xem xét những khía cạnh của việc giải quyết vấn đề và nhìn vào hai kiểu suy luận, diễn dịch và quy nạp.

◆ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Con gì đi bằng 4 chân vào buổi sáng, 2 chân vào buổi trưa và 3 chân vào lúc buổi chiều? Theo thần thoại Hy Lạp, đây là câu đố do Sphinx đưa ra, với lời đe dọa giam giữ những người Thebes cho đến khi một người nào đó có thể giải được câu đố này. Để giải câu đố, Oedipus phải thừa nhận các yếu tố của câu đố là phép ẩn dụ. Buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều tượng trưng cho những giai đoạn trong đời người. Một đứa bé sơ sinh chỉ biết bò nên đúng là nó có bốn chân, một người trưởng thành bước đi bằng hai chân và một người đã già bước đi bằng hai chân nhưng phải dùng gậy tạo thành ba chân. Lời giải của Oedipus cho câu đố này là *con người*.

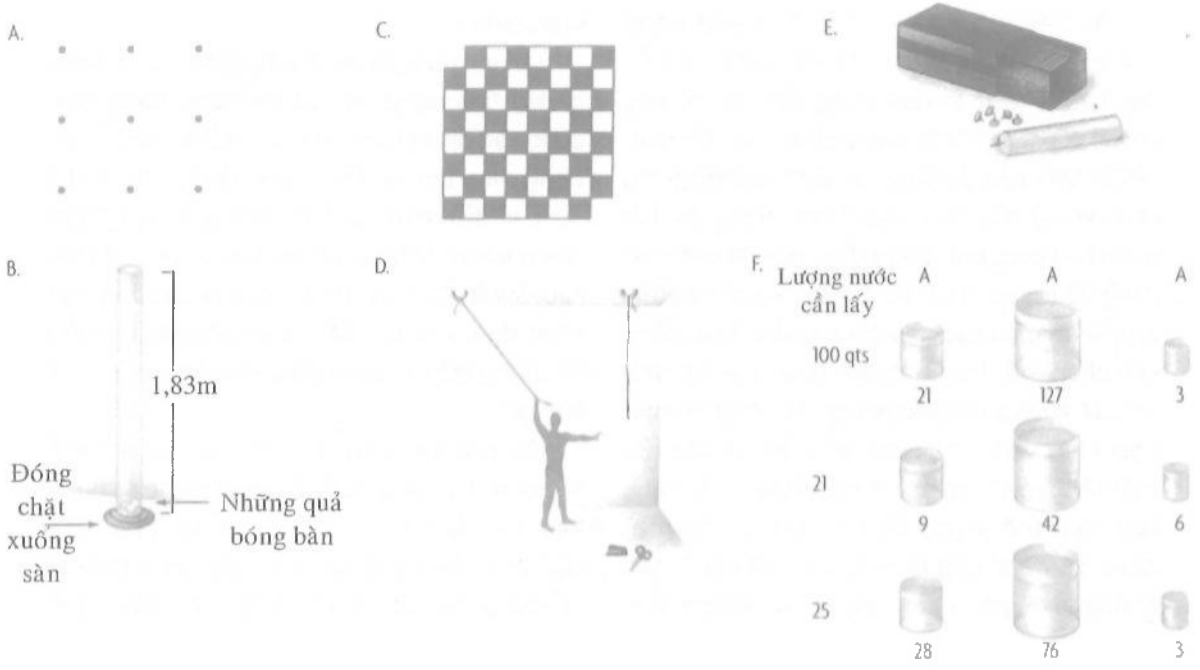
Mặc dù những vấn đề hàng ngày của bạn có thể không đặc biệt như vấn đề Oedipus phải đối phó, hành động để giải quyết vấn đề là một phần cơ bản trong cuộc sống hàng ngày. Bạn liên tục bắt gặp những vấn đề đòi hỏi cách giải quyết: Cách giải quyết công việc và nhiệm vụ trong một khoảng thời gian có hạn, cách thành công trong một cuộc phỏng vấn xin việc, cách cắt đứt mối quan hệ v.v... Nhiều vấn đề liên quan đến sự khác nhau giữa điều bạn biết và điều bạn cần biết. Khi giải quyết một vấn đề, bạn giảm bớt sự khác nhau đó bằng cách tìm ra một con đường để có được thông tin thiếu vắng. Tập trung tinh thần giải quyết những vấn đề ở Hình 8.8. Sau khi bạn hoàn thành, chúng ta sẽ thấy nghiên cứu tâm lý học có thể góp phần nâng cao thành tích của bạn – và có thể bạn đưa ra một số đề nghị về cách cải thiện nó.

Khoảng cách và tiến trình của vấn đề

Làm thế nào bạn xác định được một vấn đề trong những hoàn cảnh sống thực tế? Bạn thường hiểu được sự khác nhau giữa tình trạng hiện tại của mình và mục tiêu yêu cầu: Chẳng hạn, bạn túng quẫn và muốn có một ít tiền. Bạn cũng biết được những biện pháp để có thể (hay sẵn sàng) giảm đi khoảng cách: Bạn cố tìm một công việc bán thời gian nhưng không trở thành một kẻ trộm. Cách thông thường

HÌNH 8.8 - Bạn có giải được không? (Phần 1)

Cố gắng giải những bài toán này (đáp án có ở Hình 8.9 nhưng đừng nhìn cho đến khi bạn cố giải tất cả những bài này).



(A) Bạn có thể nối tất cả các chấm trong mô hình bằng cách vẽ 4 đường thẳng nối liền nhau bằng một nét không?

(B) Một người tinh nghịch đặt 3 quả bóng bàn vào một cái ống dẫn dài khoảng 1,83m đặt thẳng đứng ở góc phòng thí nghiệm vật lý, được đóng chặt xuống sàn nhà. Làm thế nào bạn lấy được những quả bóng bàn ra?

(C) Bàn cờ đam ở trên, người ta cắt rời 2 mảnh ở góc để lại 62 ô vuông. Bạn có 31 quân cờ đôminô, mỗi quân cờ kiểm soát chính xác 2 ô vuông của bàn cờ đam. Bạn có thể dùng chúng để kiểm soát cả bàn cờ không?

(D) Bạn đang ở trong một tình huống như mô tả trong hình vẽ trên, và người ta đưa ra nhiệm vụ là buộc hai sợi dây lại với nhau. Nếu bạn cầm một đầu dây thì không với được đầu kia. Bạn có làm được không?

(E) Người ta đưa cho bạn các đồ vật như ở hình trên (một cây nến, những cái đinh mũ và một bao diêm). Nhiệm vụ của bạn là phải để một cây nến đang cháy lên cánh cửa. Bạn có làm được không?

(F) Bạn được yêu cầu làm 3 bài toán về "bình đựng nước". Chỉ sử dụng 3 bình, bạn có thể thu được lượng nước chính xác ở mỗi trường hợp không?

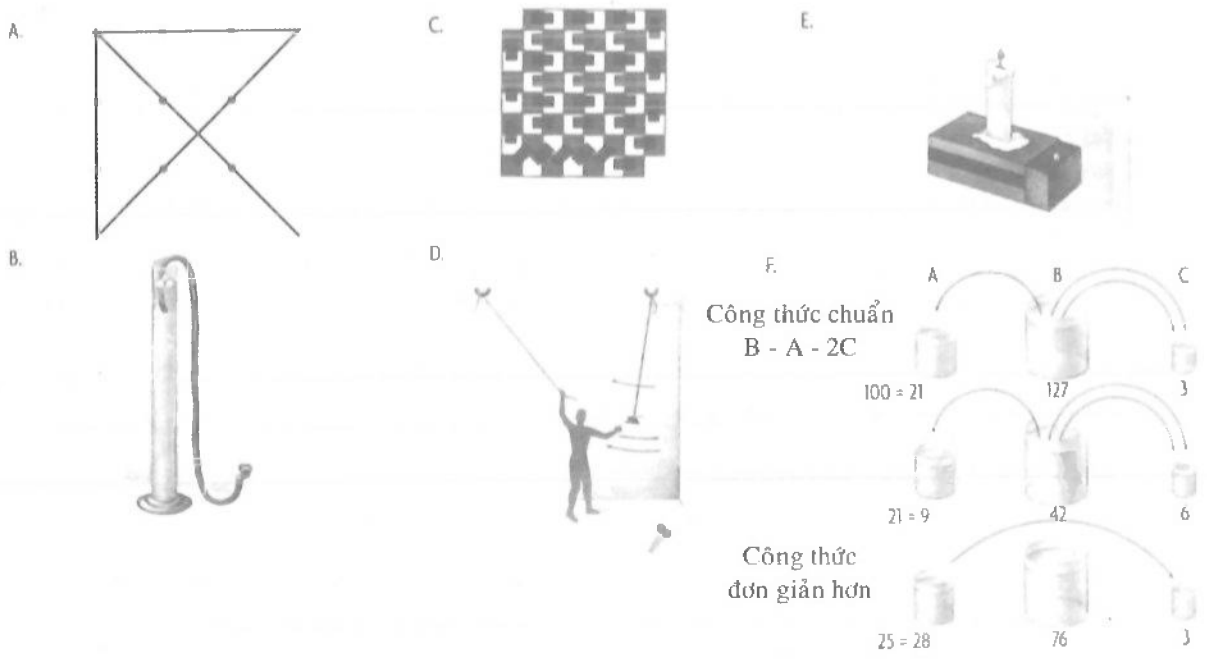
để xác định một *vấn đề* bao gồm cả ba yếu tố (Newell & Simon, 1972), một vấn đề được xác định bởi (1) *tình trạng ban đầu* – thông tin không đầy đủ hay những điều kiện không vừa lòng bạn lúc đầu; (2) *tình trạng đích* – thông tin hay tình trạng về thế giới bạn mong đạt được; và (3) *một loạt các hoạt động* – những biện pháp bạn dùng để di chuyển từ tình trạng ban đầu đến tình trạng đích. Cùng một lúc, ba bộ phận này xác định **khoảng cách vấn đề**. Bạn có thể nghĩ đến cách giải quyết một vấn đề giống như đi qua mê cung (khoảng cách

vấn đề) từ nơi bạn đang có mặt (tình trạng ban đầu) đến nơi bạn muốn đến (tình trạng đích), tạo nên những chỗ rẽ (những hoạt động cho phép).

Hầu hết những khó khăn ban đầu trong việc giải quyết một vấn đề sẽ xuất hiện nếu như bất kỳ yếu tố nào trong các yếu tố này không được xác định một cách rõ ràng (Simon, 1973). Một *vấn đề được xác định rõ ràng* giống như vấn đề của sách giáo khoa, trong đó tình trạng ban đầu, tình trạng đích hoặc là các hoạt động đều được định rõ. Nhiệm vụ của bạn là phải khám phá cách sử dụng những hoạt động cho phép, để đưa ra lời giải đáp. Trái lại, *một vấn đề không rõ ràng* giống như thiết kế một ngôi nhà, viết một cuốn tiểu thuyết hay tìm một phương thuốc cho bệnh AIDS. Tình trạng ban đầu, tình trạng đích và/hay những hoạt động có thể không rõ ràng và mập mờ. Trong những trường hợp như vậy, nhiệm vụ đầu tiên của người giải quyết vấn đề là phải hiểu, càng nhiều càng tốt, hiểu một cách chính xác vấn đề là gì – để làm sáng tỏ bước mở đầu, một giải pháp lý tưởng và biện pháp có thể để đạt được điều đó.

Từ kinh nghiệm của mình, bạn đã biết, ngay cả khi tình trạng ban đầu và tình trạng đích được xác định hoàn toàn, có thể vẫn khó khăn trong việc tìm ra chuỗi hoạt động tốt để đạt được từ đầu đến cuối. Nếu nhớ lại kinh nghiệm của mình về những giờ học toán, bạn biết điều sau đây là đúng. Giáo viên đưa ra cho bạn một công thức $x^2 + x - 12 = 0$ và yêu cầu bạn tìm ra những giá trị thỏa mãn của x. Khi đó bạn sẽ làm gì?

Để giải bài toán đại số này, bạn có thể dùng **thuật toán**: Giải từng bước một luôn luôn đưa đến đáp án đúng cho dạng bài toán đặc biệt. Nếu bạn áp dụng các quy tắc đại số đúng thì bảo đảm bạn có được những trị



HÌNH 8.9 - Bạn có giải được không? (Phần II)

Đây là lời giải cho những bài toán. Bạn đã làm như thế nào? Phần này nói về việc giải quyết vấn đề và trình bày lập luận, chúng tôi sẽ nói về những gì đã làm cho các vấn đề này trở nên khó khăn.

số đúng của x (tức là 3 và – 4). Nếu quên đi quy tắc, bạn sẽ bế tắc, khi đó bạn cũng có thể giải theo cách của thuật toán. Nếu bạn thử những phương pháp có hệ thống (ví dụ 1, 2, 3; 1, 2, 4) chắc chắn bạn sẽ có được tổ hợp đúng – mặc dù bạn có thể gặp khó khăn khá lâu. Bởi vì vấn đề hoàn toàn được xác định là có những tình trạng ban đầu và tình trạng đích rõ ràng, các thuật toán hầu như có tác dụng hơn cho những mệnh đề chưa được xác định. Khi các thuật toán không có hiệu quả, người giải quyết vấn đề thường hay dựa vào **phương pháp heuristic**, (phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách đánh giá kinh nghiệm và tìm giải pháp qua thử nghiệm), đó là những chiến lược hay là "quy tắc ngón tay cái". Chẳng hạn, giả định bạn đang đọc truyện trinh thám và muốn giải quyết vấn đề ai là thủ phạm, nhưng bởi vì bạn sử dụng phương pháp khám phá, mà các tác giả thì không sử dụng cốt truyện sáo mòn như vậy. Chúng ta sẽ thấy phương pháp này cũng là một khía cạnh then chốt trong sự *đánh giá* và *giải quyết vấn đề*.

Các nhà nghiên cứu quan tâm đến sự hiểu biết theo cách mà người ta áp dụng cả thuật toán và phương pháp heuristics khi họ giải quyết khoảng cách vấn đề. Để nghiên cứu các bước phải tiến hành, các nhà nghiên cứu thường hướng đến những **nghi thức suy nghĩ rõ ràng**. Trong phương pháp này, các thành viên tham gia được yêu cầu diễn đạt thành lời những suy nghĩ đang diễn ra trong đầu họ (Ericsson & Simon, 1993).

Cải tiến cách giải quyết vấn đề của bạn

Điều gì gây khó khăn cho việc giải quyết vấn đề? Nếu suy nghĩ về kinh nghiệm hàng ngày, bạn có thể có câu trả lời: "Có rất nhiều vấn đề để xem xét trong cùng một lúc". Nghiên cứu về việc giải quyết vấn đề đã đưa đến nhiều kết luận tương tự. Cái thường làm cho vấn đề trở nên khó giải quyết là những đòi hỏi về tâm lý đối với việc giải quyết một vấn đề cụ thể lấn át các nguồn xử lý thông tin (Kotovsky và những cộng sự, 1985; Kotovsky & Simon, 1990). Để giải quyết một vấn đề, bạn cần phải lập kế hoạch các chuỗi hoạt động mà mình sẽ thực hiện. Nếu chuỗi hoạt động đó trở nên quá phức tạp hay bản thân mỗi hoạt động quá phức tạp thì bạn có thể không có khả năng thấy được con đường suốt từ tình trạng ban đầu đến tình trạng đích. Làm thế nào bạn vượt qua được sự hạn chế tiềm tàng này?

Một bước quan trọng trong việc cải tiến giải quyết vấn đề là tìm ra cách hình dung để từng hoạt động có thể thực hiện, căn cứ vào nguồn xử lý thông tin. Nếu bạn thường xuyên giải quyết những vấn đề tương tự, một nguyên tắc có ích là luyện tập các yếu tố cấu thành giải pháp để theo thời gian các yếu tố đó đòi hỏi việc xoay xở ít hơn (Kotovsky và những cộng sự, 1985). Chẳng hạn, bạn là một tài xế taxi ở thành phố New York và phải đối đầu với ách tắc giao thông hàng ngày. Bạn có thể rèn luyện tâm trí về những phản ứng đối với sự ách tắc giao thông ở những thời điểm khác nhau trong thành phố, vậy bạn nên có những giải pháp có sẵn cho các yếu tố của toàn bộ vấn đề khi đưa khách từ nơi họ đón xe đến đích. Bằng cách tập luyện những giải pháp của các yếu tố này, bạn có thể duy trì sự tập trung chú ý hơn trên đường đi!

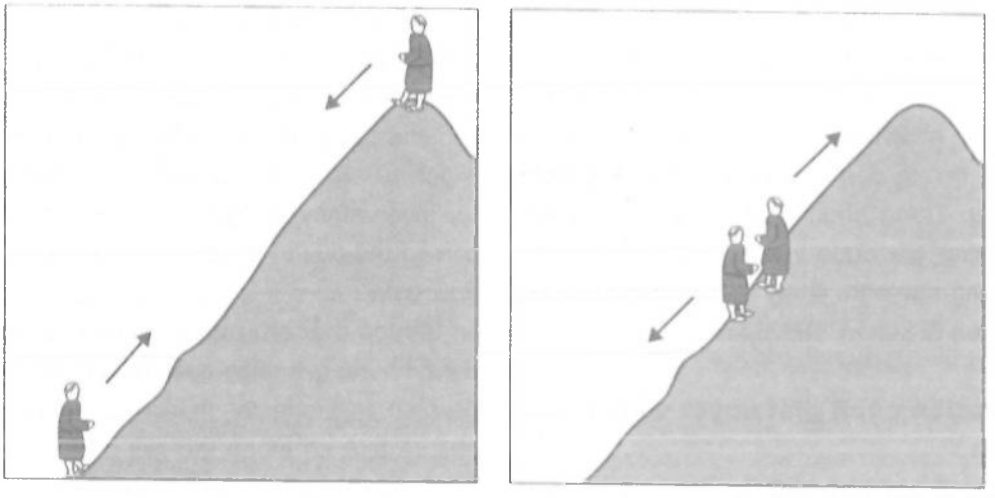
Bạn có thể xem một ví dụ về khả năng áp dụng những giải pháp quá khứ vào những vấn đề hiện tại trong thành tích phi thường của nhà vô địch cờ tướng thế giới Gary Kasparov. Kasparov cùng một lúc có thể đánh bại mấy đối thủ bằng cách nhận ra điểm yếu trong việc bố trí các quân cờ và trong việc áp dụng những giải pháp phù hợp đã được tập luyện (Gobet & Simon, 1996).

BẢNG 8.5 - Câu đố về thầy tu

Một sáng nọ, đúng vào lúc mặt trời mọc, một thầy tu bắt đầu leo lên ngọn núi cao. Lối đi thì chật hẹp, bề ngang chưa đầy 60cm, xoắn theo hình trôn ốc, dẫn đến một ngôi đền lộng lẫy trên đỉnh núi. Thầy tu leo lên với những tốc độ khác nhau, nghỉ chân nhiều lần trên đường và ăn thức ăn khô mang theo. Ông đến ngôi đền sau khi mặt trời lặn. Sau vài ngày ăn chay và thiền, ông lại trở về theo lối cũ và lại đi với những tốc độ khác nhau cũng như nhiều lần tạm nghỉ trên đường. Ông đi xuống với tốc độ trung bình, dĩ nhiên là lớn hơn tốc độ trung bình khi ông leo lên. Hãy chứng minh rằng, có một nơi trên đường đi mà thầy tu sẽ nghỉ cùng một chỗ trong cả hai lần đi lên và đi xuống tại đúng thời gian như nhau trong ngày.

Đôi khi tìm ra một sự hình dung có ích có nghĩa là tìm thấy toàn bộ cách mới để nghĩ về vấn đề. Hãy đọc câu đố trong Bảng 8.5. Bạn sẽ cố gắng chứng minh điều này như thế nào? Hãy suy nghĩ một vài phút trước khi bạn tiếp tục đọc. Bạn đã thực hiện điều đó như thế nào? Nếu từ *proof* (chứng minh) làm cho bạn nghĩ đến một điều gì đó thuộc về toán học thì chắc chắn bạn không có gì tiến triển hơn. Cách tốt nhất để tư duy về vấn đề là hình dung có hai thầy tu, một người khởi hành từ trên đỉnh núi xuống và người kia khởi hành từ dưới chân núi lên (Adams, 1986). Vì một người leo lên và một người đi xuống nên rõ ràng họ sẽ gặp nhau tại một điểm nào đó trên đường đi, đúng không? (xem Hình 8.10). Bây giờ hãy thay hai thầy tu bằng một người thôi – về mặt khái niệm, nó đều giống nhau – và bạn sẽ có được bằng chứng của mình. Điều làm cho vấn đề này bỗng dưng rất dễ là sử dụng kiểu hình dung đúng: Bằng hình ảnh chứ không phải là bằng lời nói hay toán học.

Nếu trở lại những vấn đề ở Hình 8.8, bạn sẽ có những ví dụ hay khác về tầm quan trọng của sự hình dung thích hợp về khoảng cách vấn đề. Để lấy những quả bóng bàn ra khỏi ống dẫn, bạn phải thực hiện những giải pháp không liên quan gì đến việc cho tay vào ống.



HÌNH 8.10 - Một "lời giải" cho câu đố về người thầy tu.
Hình A cho thấy hai thầy tu, một người xuất phát từ chân núi và một người xuất phát từ đỉnh núi. Hình B cho thấy họ phải gặp nhau tại một thời gian nào đó trong ngày. Thay hai thầy tu bằng một thầy tu bạn sẽ có được lời giải.

Để nối hai sợi dây bạn phải xem một trong những công cụ trên sàn nhà là một quả cân. Để dựng ngọn nến lên cánh cửa, bạn phải thay đổi viễn cảnh qua thị giác của mình và hiểu cái bao diêm là cái bệ thay vì là cái bao đựng, và bạn phải hiểu cây nến là một dụng cụ cũng như là thứ được dựng lên cửa. Hai vấn đề sau cùng cho thấy một hiện tượng người ta gọi là sự cố định chức năng (Duncker, 1945; Maier, 1931). **Sự cố định chức năng** là một trở ngại về tinh thần, ảnh hưởng bất lợi tới sự giải quyết vấn đề bằng việc hạn chế nhận thức về một chức năng mới đối với đối tượng trước đây liên kết với mục đích khác. Bất cứ khi nào quan tâm đến vấn đề, bạn nên tự hỏi: "Mình đang hình dung vấn đề này như thế nào? Có cách nào khác tốt hơn để giải quyết không?". Nếu những lời nói không có hiệu lực, hãy thử hình dung. Hoặc là thử kiểm tra những giả định và xem bạn có thể phá vỡ "những quy luật" nào bằng cách tạo ra những sự kết hợp mới lạ.

Thông thường, khi cố gắng giải quyết các vấn đề, người ta gọi các hình thức tư duy là suy luận. Bây giờ chúng ta hãy trở lại với kiểu suy luận đầu tiên mà bạn sử dụng để giải quyết vấn đề, suy luận diễn dịch.

◆ SUY LUẬN DIỄN DỊCH

Giả định bạn đang trên đường tới một nhà hàng và bạn muốn trả tiền cho bữa ăn bằng thẻ tín dụng duy nhất của mình, American Express. Bạn gọi bà chủ nhà hàng và hỏi: "Bà có chấp nhận thẻ tín dụng này không?" Bà ta trả lời "Chúng tôi chấp nhận tất cả các thẻ tín dụng lớn". Lúc này bạn có thể an toàn kết luận là họ chấp nhận thẻ tín dụng American Express. Để biết tại sao, chúng tôi có thể trình bày lại sự trao đổi của bạn để phù hợp với kết cấu của phương pháp *suy luận* mà nhà triết học Hy Lạp Aristotle giới thiệu cách đây 2 ngàn năm:

Giả thuyết 1. Nhà hàng chấp nhận tất cả các thẻ tín dụng lớn.

Giả thuyết 2. Thẻ American Express là một thẻ tín dụng lớn.

Kết luận. Nhà hàng chấp nhận thẻ American Express.

Aristotle quan tâm tới việc xác định các mối quan hệ logic giữa những lời phát biểu sẽ đưa đến những kết luận từ cơ sở vững chắc. **Suy luận diễn dịch** đòi hỏi phải áp dụng các quy luật hợp lý như vậy. Chúng tôi đưa ra ví dụ về thẻ tín dụng để cho thấy, bạn hoàn toàn có khả năng rút ra những kết luận chứng minh sự diễn dịch là hợp lý. Tuy nhiên, nghiên cứu tâm lý học đã tập trung vào vấn đề liệu bạn thực sự có được những quy luật rõ ràng về các suy luận diễn dịch được hình dung trong đầu hay không (Schaeken và những người khác, 2000). Nhóm nghiên cứu cho rằng bạn có thể có khả năng phán đoán chung, trừu tượng về chuỗi suy luận, nhưng cách suy luận diễn dịch về thế giới thực bị ảnh hưởng bởi sự hiểu biết đặc biệt của bạn về thế giới và các nguồn thông tin tiêu biểu mà bạn có thể đưa ra để quy vào một vấn đề suy luận đặc biệt. Chúng ta hãy phát triển những kết luận này.

Sự hiểu biết ảnh hưởng như thế nào đến cách suy luận diễn dịch? Hãy xem phương pháp suy luận này:

Giả thuyết 1. Tất cả những thứ có động cơ đều cần dầu.

Giả thuyết 2. Xe ôtô cần dầu.

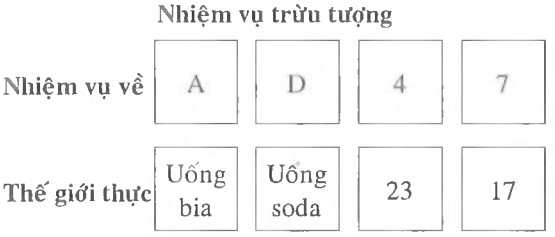
Kết luận. Xe ôtô có động cơ.

Đây có phải là một kết luận có cơ sở vững chắc không? Theo các quy luật logic thì không phải vậy bởi vì giả thuyết 1 còn bỏ ngỏ khả năng một số thứ không có động cơ vẫn cần dầu. Khó khăn là ở chỗ những gì không có căn cứ trong một vấn đề logic không nhất thiết phải trái với sự thật trong cuộc sống thực tế. Nghĩa là, nếu giả thuyết 1 và 2 là tất cả những

thông tin mà bạn có – khi bạn chấp nhận thông tin đơn giản này như là sự áp dụng trong suy luận chính thức – thì kết luận sẽ không có căn cứ. Tuy nhiên, khi những người tham gia đánh giá xem kết luận này có "sinh ra một cách hợp lý từ các giả thuyết" hay không, họ thường có khuynh hướng nói "có" khi kết luận này đề cập đến xe ôtô (Markovitz & Nantel, 1989).

Kết quả này chứng tỏ một **ảnh hưởng thiên hướng về lòng tin** – người ta thường cho rằng những kết luận mà họ có thể hình dung ra một mô hình thế giới thực là có căn cứ và những kết luận mà họ không thể hình dung được là không có căn cứ (Evans và những người khác, 1983; Janis & Frick, 1943; Newstead và những người khác, 1992). Cụ thể hơn, nếu có một kết luận đáng tin phù hợp với những hình dung trong trí óc của con người về một vấn đề thì họ có xu hướng thừa nhận kết luận đó. Trong trường hợp này, sự hiểu biết về xe ôtô làm cho người ta khó mà bác bỏ rằng kết luận là không có căn cứ. Tuy nhiên, khi những người tham gia chỉ được đưa ra hai giả thuyết và được yêu cầu đưa ra kết luận, khoảng 1/2 trong số họ có khả năng phát biểu một cách chính xác rằng không thể đi đến kết luận nào có căn cứ (tức là chỉ dựa vào hai giả thuyết không xác định được, liệu xe ôtô có động cơ hay không). Vì vậy, xu hướng niềm tin có thể có tác động nhỏ đối với những quá trình suy luận thực tế hơn là đối với khả năng bạn xét đoán những kết luận của người khác (Rips, 1990). Lời chỉ dẫn chính thức về suy luận logic giúp chúng ta giảm bớt xu hướng niềm tin (Evans và những người khác, 1994).

Kinh nghiệm cũng mở mang khả năng suy luận của bạn. Bạn có thể thấy điều này là đúng nếu so sánh việc thực hiện một nhiệm vụ suy luận trừu tượng với việc giải thích nhiệm vụ tương tự cho phép bạn áp dụng sự hiểu biết về thế giới thực. Hãy hình dung người ta đưa



HÌNH 8.11 - Cách lập luận trừu tượng đối lập với cách lập luận thế giới thực

Ở hàng trên, người ta yêu cầu bạn cho biết chiếc thẻ nào bạn phải lật để kiểm tra quy luật: "Nếu chiếc thẻ nào có nguyên âm trên mặt này thì mặt còn lại sẽ được ghi số chẵn". Ở hàng dưới bạn phải cho biết chiếc thẻ nào bạn cần lật để kiểm tra quy luật: "Nếu khách hàng được phép uống bia thì phải đủ 18 tuổi". Con người thường làm tốt nhiệm vụ thứ hai vì nó cho phép họ sử dụng những hình dung về thế giới thực.

cho bạn 4 cái thẻ được mô tả ở Hình 8.11, trên các thẻ in A, D, 4 và 7. Nhiệm vụ của bạn là xác định cái thẻ nào phải lật lên để kiểm tra quy luật: "Nếu cái thẻ nào có một nguyên âm ở một mặt thì nó có một số chẵn ở mặt khác" (Johnson-Laird & Wason, 1977). Bạn sẽ làm gì? Hầu hết mọi người đều nói họ sẽ lật thẻ có in chữ A, và thẻ có in số 4. Bất kể đặc điểm nào xuất hiện trên mặt kia của thẻ in số 4, quy luật này cũng không mất hiệu lực. (Bạn có biết tại sao điều đó lại đúng không?) Thay vì vậy, bạn phải gõ nhẹ vào thẻ có in số 7. Nếu tìm thấy một nguyên âm ở đó, bạn sẽ làm cho quy luật mất hiệu lực.

Nghiên cứu đầu tiên về nhiệm vụ này, thường gọi là *nhiệm vụ lựa chọn của Wason*, làm tăng thêm những nghi ngờ về khả năng lập luận có hiệu quả của con người. Tuy nhiên, quan điểm tiêu cực này đã biến đổi theo hai cách. Trước hết, các nhà nghiên cứu cho rằng, những người tham gia có thể theo một kế hoạch kiểm tra không diễn dịch những thẻ cho phép họ *thừa nhận* đúng, hơn là *bác bỏ* tính tổng

quát của mối quan hệ đã thể hiện trong quy luật. Mặc dù kế hoạch này có thể dẫn đến việc suy luận diễn dịch sai lầm, nhưng đó là một chiến thuật về thế giới thực hợp lý để học về những liên tưởng và đưa ra những quyết định (Oaksford & Chater, 1994; Oaksford & những người khác, 1997).

Nghiên cứu thứ hai về nhiệm vụ này, cách suy luận diễn dịch được cải tiến khi những người tham gia có thể áp dụng sự hiểu biết của họ về thế giới thực vào nhiệm vụ Wason (Holyoak & Spellman, 1993). Giả định người ta yêu cầu bạn thực hiện một nhiệm vụ có thể được so sánh một cách hợp lý, dựa vào bộ thẻ bên dưới ở Hình 8.11. Tuy nhiên, trong trường hợp này, người ta yêu cầu bạn đánh giá quy luật "Nếu một khách hàng được phép uống bia thì *phải* đủ 18 tuổi" (Cheng & Holyoak, 1985). Bây giờ bạn có thể thấy ngay cái thẻ nào là đúng để lật: 17 và *uống bia*. Khi vấn đề giống với cuộc sống thực, bạn có thể sử dụng *biểu đồ suy luận thực tế*. Như chúng tôi đã mô tả ở Chương 7, bạn tìm thấy các biểu đồ qua một quá trình kinh nghiệm trong môi trường. Bạn có nhiều kinh nghiệm trong những hoàn cảnh *cho phép* – nhớ lại những lúc người ta ra cho bạn những điều kiện như "Bạn không thể xem tivi trừ khi làm xong bài tập về nhà". Qua tất cả những tác động lẫn nhau đó, bạn tìm thấy một biểu đồ suy luận. Tình huống đời sống thực gắn liền độ tuổi với thức uống đã gợi lên trong tâm trí biểu đồ này; tình huống tuy ý liên kết các số chẵn và các nguyên âm thì không thể hiện trên biểu đồ. Kết quả là nhiệm vụ suy luận tùy ý đánh giá không đúng với mức khả năng suy luận đúng.

Lưu ý: Nghiên cứu gần đây đã đưa ra quan điểm rằng, người ta *đạt được* một biểu đồ về sự chấp nhận. Theo cách giải thích của bài tập lật những tấm thẻ đã điều chỉnh lại dành cho trẻ em, những trẻ em tham gia mới 3 tuổi có thể lập luận thành công về những gì quy luật cho phép và không cho phép. Kết quả này cho thấy, lập luận những tình huống cho phép có thể là bẩm sinh (Cummins, 1996). Nghĩa là, khả năng xác định các hoạt động không theo những tiêu chuẩn xã hội có thể là một phần di truyền mà bạn thừa hưởng như là một thành viên của xã hội loài người (Cummins, 1999).

Để bắt đầu phần nói về cách suy luận diễn dịch này, chúng tôi mô tả hoàn cảnh mà qua đó bạn rút ra một kết luận diễn dịch có căn cứ về khả năng của mình trong việc sử dụng thẻ American Express. Thật đáng tiếc, cuộc sống đưa ra nhiều cơ hội, trong đó bạn không chắc chắn là mình đã rút ra những kết luận có căn cứ từ những giả thuyết có căn cứ. Bây giờ chúng ta trở lại với viễn cảnh nhà hàng mà bạn cần phải sử dụng một hình thức suy luận khác.

◆ SUY LUẬN QUY NẠP

Giả định bạn đã đến bên ngoài nhà hàng và khi đó chỉ nghĩ đến việc kiểm tra xem mình có đủ tiền hay không. Một lần nữa, bạn thấy mình muốn dùng thẻ American Express nhưng không có dấu hiệu nào hữu ích ở bên ngoài cả. Bạn nhìn qua cửa sổ nhà hàng và thấy một nhóm khách hàng ăn mặc đẹp. Bạn nhìn vào thực đơn với những món ăn đắt tiền. Tất cả việc theo dõi này khiến bạn tin rằng nhà hàng có khả năng sẽ nhận thẻ tín dụng của mình. Đây không phải là cách suy luận diễn dịch bởi vì kết luận của bạn dựa vào các khả năng có thể xảy ra hơn là những điều tin chắc là hợp logic. Thay vào đó, đây là **cách suy luận quy nạp** – kiểu lập luận sử dụng bằng chứng sẵn có để đưa ra những kết luận có khả năng đúng chứ chưa phải chắc chắn.

Mặc dù tên gọi có thể là mới mẻ, chúng tôi đã mô tả với bạn một số ví dụ về cách suy luận quy nạp. Chúng ta thấy nhiều lần, ở Chương 4 và Chương 7, người ta dùng thông tin quá khứ được lưu trữ như những biểu đồ để suy ra những triển vọng về hiện tại và tương

lại. Chẳng hạn, bạn sẽ dùng cách suy luận quy nạp nếu quyết định một mùi thơm nào đó trong không khí cho biết một ai đó đang rang ngô. Cuối cùng, ngay từ đầu chương này, chúng ta đã thảo luận các kiểu kết luận người ta rút ra khi sử dụng ngôn ngữ. Điều bạn tin chắc cô ấy phải là Donna trong chuỗi những lời nói chúng tôi đưa ra cho phép bạn dựa vào kết luận quy nạp.

Trong trường hợp đời sống thực, nhiều khả năng giải quyết vấn đề của bạn dựa vào cách suy luận quy nạp. Trở lại với ví dụ còn bỏ ngỏ của chúng tôi: Bạn vô tình tự nhốt mình ở ngoài một căn nhà, căn phòng hay xe hơi. Bạn sẽ làm gì? Biện pháp trước mắt là gợi lại từ trí nhớ những giải pháp có hiệu quả trong quá khứ. Quá trình này gọi là *giải quyết vấn đề tương đồng*: Bạn xác minh sự tương đồng giữa các đặc điểm của tình huống hiện tại và các đặc điểm của tình huống trước đây (Holyoak & Nisbett, 1988; Holyoak & Thagard, 1997). Trong trường hợp này, những kinh nghiệm quá khứ của bạn về chuyện "bị nhốt ở ngoài" có thể cho phép bạn hình thành một *sự khái quát* "tìm những người khác có chìa khóa" (Ross & Kennedy, 1990). Có sự khái quát đó, bạn bắt đầu suy nghĩ xem ai có chìa khóa và tìm họ bằng cách nào. Nhiệm vụ này đòi hỏi bạn nhớ lại phương pháp đã khai triển để đi tìm những người bạn cùng phòng ở những lớp học chiều. Nếu vấn đề này có vẻ dễ dàng đối với bạn, đó là bởi vì bạn đã quen với việc gợi lại quá khứ: Suy luận quy nạp cho phép bạn tiếp cận các phương pháp thử nghiệm giúp giải quyết vấn đề hiện tại nhanh hơn.

Chúng tôi có thêm một lời cảnh báo về cách suy luận quy nạp. Thường thì một giải pháp có hiệu quả trong quá khứ có thể được sử dụng lại để thành công. Nhưng đôi khi bạn phải thừa nhận rằng, một phương pháp được dùng trong quá khứ có thể cản trở khả năng giải quyết vấn đề khi có sự khác nhau cơ bản giữa tình huống trước đây và tình huống hiện tại. Bài toán về cái bình nước đưa ra ở Hình 8.8 là một ví dụ cổ điển về những môi trường mà trong đó sự tin cậy vào giải pháp quá khứ có thể làm cho bạn bỏ lỡ giải pháp giải quyết vấn đề (Luchins, 1942). Nếu bạn đã khám phá ra hai vấn đề đầu tiên ở phần F, quy luật dựa trên khái niệm B – A – 2(C) = *đáp án*, chắc chắn bạn đã thử công thức tương tự cho bài tập thứ 3 và thấy nó không có hiệu quả. Thực ra, chỉ đơn giản đổ đầy bình A và rót ra đủ để làm đầy bình C sẽ để lại cho bạn thể tích cần tìm. Nếu sử dụng công thức ban đầu, chắc chắn bạn không nhận ra khả năng đơn giản này – thành công trước với quy luật khác sẽ cho bạn một tập hợp tư duy. **Tập hợp tư duy** là một tâm trạng, một thói quen hay một thái độ tồn tại từ trước, có thể làm tăng chất lượng, tốc độ nhận thức và giải quyết vấn đề dưới một số điều kiện. Tuy nhiên, trong cùng tập hợp, đôi khi có thể hạn chế hay bóp méo chất lượng của những hoạt động tư duy khi cách nghĩ và cách hoạt động cũ không sinh lợi trong những tình huống mới. Khi thấy nản lòng trong một tình huống, bạn có thể dùng lại biện pháp và tự hỏi: "Có phải mình đang để cho những thành công trong quá khứ làm xao lãng sự tập trung của mình quá nhiều không?". Cố gắng để việc giải quyết vấn đề của bạn sáng tạo hơn bằng cách xem xét một phạm vi rộng hơn các tình huống và giải pháp trong quá khứ.

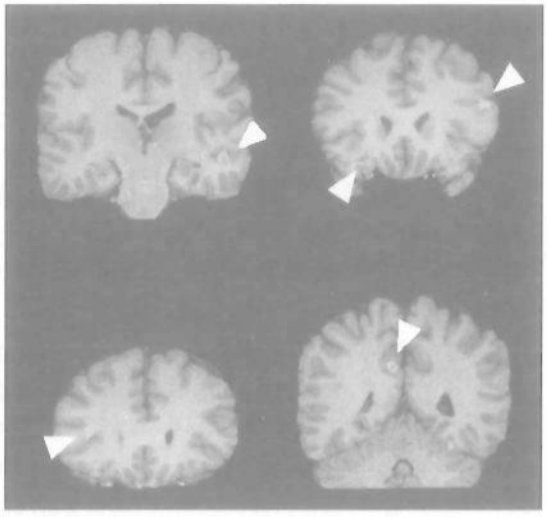
Trước khi kết thúc cuộc thảo luận về cách suy luận, chúng ta trở lại với bộ não một lần nữa. Trong phần này, chúng tôi đã có sự phân biệt khá rõ rệt giữa cách suy luận diễn dịch và suy luận quy nạp. Nghiên cứu cho thấy tình trạng bị ngăn cách cũng tồn tại theo cách mà não của bạn hoàn thành hai loại suy luận.

Để cho kết quả này có ý nghĩa, bạn nên nhớ lại Chương 3. Nhớ lại rằng bán cầu não trái đóng một vai trò rất lớn trong xử lý ngôn

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những bộ phận não thực hiện suy luận diễn dịch và suy luận quy nạp

Những người tham gia tiến hành hai loại nhiệm vụ suy luận trong khi não của họ đang được nội soi cắt lớp PET. Như đã thấy ở phần trên cùng ở Hình 8.12, một loại bài tập đòi hỏi suy luận. Những người tham gia xem phương pháp suy luận cổ điển và quyết định liệu các kết luận này có căn cứ hay không. Loại bài tập thứ hai cung cấp các giả thuyết để lại những kết luận không chắc chắn. Vì lý do đó, các bài tập đòi hỏi người tham gia phải tiến hành cách suy luận diễn dịch. Những người tham gia cho biết liệu có phải những tranh luận có khả năng đúng nhiều hơn sai hay không. Như đã thấy ở phần dưới cùng của Hình 8.12, hai kiểu suy luận dẫn đến các mô hình hoạt hóa khác nhau. Dữ liệu này dễ dàng tóm tắt như sau: Cách suy luận diễn dịch tạo ra sự hoạt hóa lớn hơn ở bán cầu não phải; cách suy luận quy nạp tạo ra sự hoạt hóa lớn hơn ở bán cầu não trái (Parsons & Osherson, 2001).



HÌNH 8.12 - Lập luận trong não

Khi các sinh viên được yêu cầu tiến hành suy luận diễn dịch, các cấu trúc não ở bên phải tương đối lanh lợi. Khi họ được yêu cầu tiến hành suy luận quy nạp, các cấu trúc não của họ ở bên trái tương đối linh lợi.

Suy luận diễn dịch	**Suy luận quy nạp**
Anh ta thích nhạc đồng quê hoặc nghe nhạc kịch *Anh ta không thích nhạc đồng quê.*	*Nếu là nhân viên kế toán hoặc là người quản lý thư viện thì anh ta sẽ nghe nhạc kịch.* *Anh ta nghe nhạc kịch.*
Anh ta nghe nhạc kịch	*Anh ta là nhân viên kế toán.*
Kết luận này có căn cứ không?	***Có phải kết luận này có khả năng đúng nhiều hơn sai không?***

ngữ, trong khi đó bán cầu não phải thì không. Các kết quả nghiên cứu về suy luận này cho thấy, cách suy luận diễn dịch bao gồm một kiểu phân tích theo logic tương đối không phụ thuộc vào ngôn ngữ. Cách suy luận quy nạp đòi hỏi có sự nhận thức dựa vào ngôn ngữ và quá trình suy luận mà chúng tôi đã mô tả ở đầu chương này.

Trong phần này, chúng tôi đã kiểm tra một loạt các kiểu giải quyết vấn đề và suy luận vấn đề – và trong mỗi trường hợp, chúng tôi đề xuất các biện pháp cụ thể và bạn có thể vận dụng để cải tiến công việc trong những hoàn cảnh thực tế. Chúng tôi cũng theo chiến lược tương tự ở phần cuối cùng của chương. Chúng tôi mô tả một số khám phá chủ yếu qua nghiên cứu về các quá trình *đánh giá* và *quyết định* rồi sau đó đề nghị cách thức để bạn có thể áp dụng những khám phá đó vào các tình huống quan trọng trong cuộc sống.

ĐÁNH GIÁ VÀ QUYẾT ĐỊNH

Lần cuối cùng chúng ta trở lại với thông điệp "Con mèo ở trên tấm thảm". Chúng ta hãy nghiên cứu những quá trình *đánh giá* và *quyết định*. Thông điệp này có khả năng là một trò đùa tinh nghịch? Phải chăng nó có một tầm quan trọng vượt quá sự hiểu biết của bạn?

Loạt câu hỏi này minh họa một trong những chân lý về kinh nghiệm hàng ngày: Bạn sống trong một thế giới đầy những điều *không biết chắc*. Sau đây là một số câu hỏi về những vấn đề mà chúng ta hoàn toàn quen thuộc. Bạn có nên bỏ ra một món tiền để xem một bộ phim mà không chắc có thích thú hay không? Trước một cuộc thi, bạn có nên ngừng việc nghiên cứu những lời ghi chép hay đọc lại chương đã học hay không? Bạn sẵn sàng cam kết có một mối quan hệ lâu dài không? Bởi vì bạn chỉ có thể dự đoán tương lai, và bởi vì bạn hầu như chưa bao giờ biết hết về quá khứ, cho nên rất ít khi bạn có thể hoàn toàn chắc chắn rằng mình đã có sự đánh giá hay quyết định đúng. Vì vậy, các quá trình đánh giá và quyết định phải thực hiện theo cách cho phép bạn đối phó có hiệu quả với tình trạng không chắc chắn. Theo đánh giá của Herbert Simon, một trong những nhân vật sáng lập tâm lý học nhận thức: Bởi vì những năng lực suy nghĩ của con người rất khiêm tốn so với sự phức tạp trong môi trường sống, "họ phải bằng lòng" tìm ra những giải pháp "đủ tốt" cho các vấn đề và những cách hành động "đủ tốt" (1979, trang 3). Với quan niệm này, Simon muốn nói rằng, quá trình suy nghĩ cũng có *hạn chế*. Những đánh giá hay quyết định của bạn có thể không được tốt – như thường lệ, nhưng bạn sẽ có thể biết được kết quả của chúng như thế nào từ việc áp dụng những nguồn thông tin có hạn vào những tình huống đòi hỏi hành động mau lẹ.

Trước khi chuyển sang phân tích gần gũi hơn những sản phẩm duy lý bị hạn chế, chúng ta hãy nhanh chóng phân biệt hai quá trình: đánh giá và quyết định. **Đánh giá** là quá trình hình thành ý kiến, đi đến kết luận và đưa ra những bình luận về sự kiện và con người. Bạn thường đưa ra những đánh giá một cách tự nhiên, không cần gợi ý. **Quyết định** là quá trình lựa chọn giữa những giải pháp, lựa chọn và loại bỏ những điều được chọn sẵn. Việc đưa ra sự đánh giá và quyết định là những quá trình có quan hệ với nhau. Chẳng hạn, bạn có thể gặp người nào đó tại một buổi liên hoan rồi sau một cuộc thảo luận ngắn và khiêu vũ cùng nhau, bạn đánh giá người đó là thông minh, hấp dẫn, thật thà và chân tình. Sau đó bạn có thể quyết định dành phần lớn thời gian của buổi liên hoan để ngồi với người đó và thu xếp một cuộc hẹn vào cuối tuần sau; quyết định có mối quan hệ gần gũi hơn.

◆ PHƯƠNG PHÁP TỰ TÌM HIỂU VÀ ĐÁNH GIÁ

Cách tốt nhất để đưa ra một đánh giá là gì? Giả định người ta hỏi bạn có thích bộ phim hay không, để trả lời câu hỏi này, bạn có thể điền vào một biểu đồ có hai cột: "Những điều tôi thích" và "Những điều tôi không thích", rồi xem cột nào dài hơn. Để rõ ràng hơn, có lẽ bạn sẽ cân nhắc từng mục trong mỗi danh sách theo tầm quan trọng của chúng. Nếu thực hiện toàn bộ thủ tục này, chắc rằng bạn sẽ khá tự tin với đánh giá của mình, nhưng bạn đã biết đây là một bài tập ít khi thực hiện. Trong những tình huống thực tế, bạn phải thường xuyên và nhanh chóng đưa ra những đánh giá. Bạn không có thời gian – và thường không có đủ thông tin – để vận dụng một thủ tục mang tính hình thức như vậy. Thay vào đó bạn sẽ làm gì? Một câu trả lời cho câu hỏi này đã được Amos Tversky và Daniel Kahneman mở ra, họ tranh luận rằng, những đánh giá của con người dựa vào phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách tự tìm hiểu hơn là dựa vào những

phương pháp phân tích mang tính hình thức. Như chúng tôi đã lưu ý trong thảo luận về sự giải quyết vấn đề, phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách tự tìm hiểu là quy tắc quen thuộc đem lại những biện pháp nhanh chóng, trực tiếp hơn và giảm bớt những phức tạp trong việc đánh giá.

Làm sao bạn chứng minh được người ta đang vận dụng những quy tắc này? Bạn sẽ thấy, các nhà nghiên cứu hầu như hay chỉ ra những tình huống mà trong đó các biện pháp nhanh chóng trực tiếp thường khiến người ta phạm sai lầm. Logic của những thử nghiệm này đối với bạn bây giờ nghe có vẻ quen thuộc: Bạn có thể hiểu được sự nhận thức qua nghiên cứu ảo giác, tri giác và hiểu trí nhớ qua nghiên cứu những thất bại của trí nhớ, bạn có thể hiểu được các quá trình đánh giá qua việc nghiên cứu những sai lầm của quá trình đánh giá (Kahneman,1991). Như trong những lĩnh vực khác, bạn phải cẩn thận để không nhầm phương pháp này với kết luận. Mặc dù có một phạm vi lớn những tình huống trong đó các nhà tâm lý học cho thấy quá trình nhận thức có thể bị đánh lừa, bạn ít khi đụng phải tường. Như vậy, bất chấp các sai lầm xảy ra do đánh giá của bạn được thực hiện bằng phương pháp tự tìm hiểu, bạn ít khi đâm sầm vào bức tường vì những giới hạn nhận thức.

Có phải điều này muốn nói rằng, bạn nên thoải mái với các kiểu sai lầm này hay không? Ở đây phép loại suy đối với nhận thức có phần hơi sa sút. Hầu hết các ảo giác nhận thức là không cần học tập. Bạn sẽ nhận thấy độ dài của những đường ảo giác của Müller-Lyer (xem Chương 4) luôn luôn khác, dù cho bạn biết về nó nhiều bao nhiêu đi nữa. Bằng cách so sánh, sự hiểu biết về phương pháp tự tìm hiểu có thể giúp bạn tránh được một số kiểu sai lầm. Mặc dù các kỹ năng tư duy nói chung không đưa ra lời biện hộ nào để chống lại những sai lầm này – ngay cả những người đánh giá có năng khiếu nhất cũng phạm sai lầm trong một số tình huống – sự rèn luyện cụ thể có thể trợ giúp. Qua chương này, chúng tôi sẽ chỉ ra cách giúp bạn có thể cải tiến sự đánh giá. Bây giờ chúng ta hãy trở lại với ba phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách tự tìm hiểu: Tính sẵn có, tiêu biểu và đáng tin cậy.

Phương pháp tự tìm hiểu tính sẵn có

Chúng tôi sẽ bắt đầu bằng việc yêu cầu bạn đưa ra sự đánh giá khá bình thường (chúng tôi biết bạn có khả năng trả lời sai và không muốn làm bạn lúng túng về một điều gì đó nghiêm trọng). Nếu chúng tôi phải đưa cho bạn đoạn trích ngắn từ một cuốn tiểu thuyết thì bạn có tin là có nhiều từ trong đó sẽ bắt đầu bằng chữ k (ví dụ như *kangaroo*) hay có chữ k ở vị trí thứ 3 (ví dụ như từ *duke*) không? Nếu bạn giống như những người tham gia trong một nghiên cứu của Tversky và Kahneman (1973) thì chắc rằng, bạn xét thấy chữ k đó được tìm thấy thường xuyên hơn ở vị trí thứ nhất của từ. Trên thực tế, chữ k xuất hiện nhiều hơn hai lần ở vị trí thứ 3.

Tại sao đa số mọi người lại tin chữ k có khả năng xuất hiện nhiều hơn ở vị trí thứ nhất? Câu trả lời có liên quan đến *tính sẵn có* của thông tin trong trí nhớ. Nghĩ đến những từ bắt đầu bằng chữ k dễ dàng hơn nghĩ đến những từ có chữ k ở vị trí thứ 3. Do vậy, đánh giá của bạn nảy sinh từ **phương pháp tự tìm hiểu tính sẵn có**: Đánh giá của bạn dựa vào thông tin sẵn có trong trí nhớ. Phương pháp này có ý nghĩa bởi vì phần lớn thời gian những gì sẵn có trong trí nhớ sẽ đưa đến những đánh giá chính xác. Chẳng hạn, nếu bạn đánh giá trò chơi lăn bóng gỗ là một môn thể thao ít nguy hiểm hơn môn tàu lượn thì tính sẵn có sẽ đáp ứng tốt cho bạn. Điều phiền phức chỉ xảy ra khi (1) quá trình trí nhớ đưa ra một mẩu

thông tin thiên vị hoặc khi (2) thông tin bạn tích trữ trong trí nhớ không chính xác. Chúng ta hãy xem một ví dụ về những vấn đề tiềm tàng này.

Câu hỏi về chữ *k* là một ví dụ tốt về những trường hợp mà các quá trình trí nhớ của bạn có thể khiến cho sự đánh giá dựa vào tính sẵn có trở nên không đúng. Căn cứ vào cách tổ chức của các từ trong trí nhớ, thật dễ để tìm ra những từ bắt đầu bằng một chữ riêng biệt. Chúng ta hãy xem xét một trường hợp khác gần hơn với đánh giá của bạn trong cuộc sống hàng ngày.

Thử nghiệm này chứng minh các đánh giá có thể bị ảnh hưởng dễ dàng như thế nào bởi dạng thông tin dễ dàng sẵn có trong trí nhớ với bất kể lý do nào. Bạn thấy được những hàm ý trong cuộc sống hàng ngày. Nói chung, vào lúc đưa ra đánh giá quan trọng, bạn có thể tự hỏi: "Có gì đặc biệt trong tâm trạng của mình sẽ ảnh hưởng đến thông tin lấy ra từ trí nhớ không?".

Một khó khăn thứ hai về tính sẵn có là phương pháp tự tìm tòi đánh giá xảy ra khi thông tin bạn lưu giữ trong trí nhớ có thành kiến đối với nó. Chẳng hạn, một nghiên cứu khảo sát mối quan hệ giữa việc xem tivi của mọi người và những đánh giá của họ về sự giàu sang điển hình của các công dân Mỹ (O'Guinn & Shrum, 1997). Giải thích của các nhà nghiên cứu về sự tương quan này là các chương trình truyền hình tạo ra những hình ảnh không chân thật về sự giàu sang có sẵn hết sức dễ dàng đối với người xem. Ví dụ thứ hai, hãy xem những sự đánh giá của mọi người về dân số của nhiều nước khác nhau (Brown & Siegler, 1992). Liệu bạn có thể sắp xếp bốn nước sau đây theo thứ tự từ nước có dân số ít nhất đến nhiều nhất:

a. Thụy Điển
b. Indonesia
c. Israel
d. Nigeria

Nhìn chung, các nhà nghiên cứu chứng minh càng nhiều người tham gia biết về một nước, thì những đánh giá về dân số của họ càng cao. Hơn nữa, có một sự tương quan khá lớn giữa sự hiểu biết có ước tính của những người tham gia về dân số của một quốc gia và số lần được đề cập trong các bài báo. (Hay nói cách khác, câu trả lời đúng là Israel, Thụy Điển, Nigeria, Indonesia. Tính sẵn có đã đánh lạc hướng bạn phải không?).

Rõ ràng là, bạn không nên cảm thấy khó chịu về quá trình nhận thức của mình vì các phương tiện truyền thông đại chúng đã cung cấp cho bạn một cơ sở dữ liệu không hoàn thiện. Tuy nhiên, bạn có thể chống lại ảnh hưởng của tính sẵn có bằng cách khảo sát nguồn thông tin trước khi đưa ra những đánh

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tâm trạng tác động đến tính sẵn có của trí nhớ

Các nhà nghiên cứu muốn chứng minh tâm trạng của con người ảnh hưởng đến đánh giá của họ về khả năng dự đoán sự kiện nào đó sẽ xảy ra với họ. Những người tham gia nghiên cứu đọc những đoạn văn đưa họ vào tâm trạng vui hoặc buồn vừa phải. Sau đó họ được yêu cầu nghĩ về những thời khắc vui vẻ hay những chuyện buồn trong quá khứ – ví dụ, một lời mời thú vị hay một sự tổn thương đau đớn – và để đánh giá khả năng các sự kiện này lại xảy ra với họ như thế nào trong sáu tháng tới. Khả năng nhớ lại các sự kiện quá khứ của những người tham gia hầu hết được dự đoán qua tâm trạng và tính sẵn có của trí nhớ đồng dạng với tâm trạng dự báo sự đánh giá về tương lai. Do vậy, những người tham gia có tâm trạng vui vẻ thấy dễ dàng hơn khi nhớ lại những sự kiện vui trong quá khứ. Nhưng tính sẵn có của các sự kiện vui cũng khiến cho các thành viên tham gia đánh giá rằng nhiều sự kiện vui vẻ hơn và ít sự kiện buồn hơn sẽ xảy ra trong tương lai (Macleod & Campbell, 1992).

giá quan trọng. Làm thế nào bạn biết những gì bạn cho là mình biết?

Phương pháp khám phá tiêu biểu

Khi đưa ra những đánh giá dựa vào **phương pháp khám phá tiêu biểu**, bạn sẽ thừa nhận nếu một cái gì đó có những đặc điểm được coi là đặc trưng của các thành viên trong một phạm trù, trên thực tế nó là thành viên của phạm trù đó. Phương pháp khám phá này dường như quen thuộc với bạn bởi vì nó có được ý tưởng là người ta sẽ sử dụng thông tin quá khứ để đưa ra những đánh giá về các trường hợp tương tự ở hiện tại. Đó là bản chất của suy luận quy nạp. Trong hầu hết mọi tình huống – miễn là bạn có ý tưởng không thành kiến với đặc điểm và phạm trù đến cùng lúc – đưa ra những đánh giá theo cách tương tự sẽ hoàn toàn hợp lý. Do vậy, nếu bạn quyết định có nên bắt đầu một hoạt động mới như môn tàu lượn hay không, thật có ý nghĩa khi xác định môn thể thao đó có đặc trưng như thế nào đối với các hoạt động mà bạn thích thú trước đây. Tuy nhiên, tính đặc trưng sẽ đánh lạc hướng bạn khi nó làm cho bạn không để ý đến những thông tin liên quan khác, như bạn sẽ thấy lúc này (Kahneman & Tversky, 1973).

Đây là một luật sư thành đạt ở Jerusalem. Các đồng nghiệp cho rằng những ý thích bất chợt nảy sinh đã ngăn cản ông trở thành người làm việc trong nhóm, sự thành công của ông bảo đảm là do tính cạnh tranh và nỗ lực. Mảnh mai, không cao, ông nhìn cơ thể mình và thấy tự hào. Ông dành mấy tiếng đồng hồ một tuần cho môn thể thao ưa thích. Đó là môn gì?

a. Đi bộ nhanh
b. Bất cứ trò chơi nào dùng đến bóng
b. Quần vợt
c. Các môn điền kinh

HÌNH 8.13 - Sử dụng phương pháp khám phá tiêu biểu

Khi được yêu cầu lựa chọn môn thể thao ưa thích của vị luật sư này, phương pháp khám phá tiêu biểu khiến hầu hết mọi người chọn "môn quần vợt". Tuy nhiên, như đã thấy ở Hình 8.13, câu trả lời có thể xảy ra là "bất cứ môn nào dùng đến bóng" bởi vì nó bao gồm cả môn quần vợt trong đó.

Chẳng hạn, hãy xem xét sự mô tả về một luật sư thành đạt, xem Hình 8.13.

Liên hệ với cuộc sống hàng ngày là bạn không nên bỏ lỡ cơ hội nắm bắt một giải pháp

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tính đặc trưng ảnh hưởng đến sự đánh giá

Trong một thử nghiệm, các nhà nghiên cứu cung cấp cho những người tham gia một danh sách tùy chọn, kể cả ở Hình 8.13, và cho họ cơ hội để đoạt giải thưởng bằng cách xếp sự lựa chọn đúng vào vị trí số 1. Đối với bạn, lựa chọn nào có vẻ đúng? Nếu bạn giống như phần lớn những người tham gia đầu tiên, bạn sẽ mất số tiền thưởng bởi vì bạn sẽ chọn quần vợt hơn là môn chơi có dùng bóng. Hình 8.13 cho thấy tại sao môn quần vợt không bao giờ là lời dự đoán tốt: Môn chơi có dùng bóng bao gồm cả nó. Những người tham gia đánh giá môn quần vợt là câu trả lời đúng bởi vì nó dường như có tất cả các đặc điểm của môn thể thao mà vị luật sư có khả năng chơi. Tuy nhiên, đánh giá này mang tính đặc trưng làm cho những người tham gia xao lãng một loạt thông tin khác. Trong trường hợp này, chi phí có thể đo được là số tiền thưởng (Bar-Hillel & Neter, 1993).

đặc trưng trước khi suy xét đến hình thức và nội dung của tất cả các giải pháp.

Chúng ta hãy xem xét ví dụ thứ hai về tính đặc trưng có thể ảnh hưởng đến dự đoán của bạn. Giả định người ta cho bạn cơ hội chơi xổ số. Để chiến thắng, bạn phải chọn đúng ba chữ số đưa ra theo trật tự chính xác. Số nào trong những số sau đây làm bạn thấy yên tâm để đánh cuộc?

859	101	333
574	948	772

Câu hỏi chúng tôi thực sự muốn hỏi bạn là: Số nào trong những số này làm bạn thấy có khả năng nhất để trúng? Nếu bạn giống như hầu hết những người đánh cuộc, bạn sẽ tránh những số có các con số lặp đi lặp lại bởi vì những số đó dường như không phải là đặc trưng của một chuỗi con số ngẫu nhiên. Trên thực tế, 27% một số có 3 chữ số – với mỗi chữ số viết ra một cách ngẫu nhiên từ 0 đến 9 – sẽ có một chữ số được lặp lại. Tuy nhiên giữa những cá nhân tham gia vào trò xổ số Pick-3 ở Mỹ trong khoảng thời gian 15 ngày, chỉ có 12,6% quyết định chơi một số có một chữ số được lặp lại (Holtgraves & Skeel, 1992). Nói chung, bạn nên thận trọng với hầu hết các kiểu cờ bạc. Hầu hết trong các trường hợp bạn đều hy vọng sẽ được hướng dẫn bởi tính đặc trưng – vì thế bạn sẽ đưa ra những sự lựa chọn có vẻ có khả năng thắng nhiều hơn – hơn là bởi một sự suy xét cẩn thận các tỷ lệ.

Phương pháp tự tìm hiểu đáng tin cậy

Trước khi giới thiệu cho bạn phương pháp tự tìm hiểu thứ ba, chúng tôi muốn bạn thử một thí nghiệm về tư duy. Trước hết hãy dành vài phút đánh giá tích số toán học sau đây và viết câu trả lời của bạn:

1 x 2 x 3 x 4 x 5 x 6 x 7 x 8 = _____

Trong 5 giây chắc là bạn có thể thực hiện được vài phép tính. Bạn có một câu trả lời thành phần, có thể là 24, rồi điều chỉnh từ đó. Bây giờ hãy thử chuỗi số này:

8 x 7 x 6 x 5 x 4 x 3 x 2 x 1 = _____

Dù bạn nhận ra đây là danh sách tương tự được đảo ngược, bạn có thể thấy kinh nghiệm của việc tiến hành phép nhân hoàn toàn khác. Bạn sẽ bắt đầu bằng 8 x 7, có kết quả 56, và sau đó thử lấy 56 x 6 đã cảm thấy rất lớn. Một lần nữa bạn chỉ có thể đưa ra một sự phỏng đoán thành phần và sau đó điều chỉnh cao lên. Khi Tversky và Kahneman (1974) đưa ra hai điều chỉnh về một vấn đề giống nhau này cho những người tham gia thử nghiệm, thứ tự từ 1 đến 8 tạo ra ước tính trung bình của 512, và nhóm từ 8 đến 1 tạo ước tính là 2.250 (đáp án thực tế là 40.320). Rõ ràng khi những người tham gia điều chỉnh ước tính 5 giây của mình, giải pháp từng phần cao hơn đưa đến những ước lượng cao hơn.

Thực hiện bài tập phép nhân đơn giản này cung cấp bằng chứng cho thành kiến đáng tin cậy. Khi bạn xét đoán giá trị có thể có của một số sự kiện hay tác động nào đó, xu hướng dựa trên **phương pháp tự tìm hiểu đáng tin cậy** là sự điều chỉnh thiếu – hoặc cao hoặc thấp – từ một giá trị ban đầu. Nói cách khác, đánh giá của bạn là "đáng tin" chắc chắn vào một sự dự đoán ban đầu. Giá trị của sự tin cậy thì không tai hại khi ước lượng ban đầu gồm có thông tin thực sự liên quan đến đánh giá ngay trước mắt. Tuy nhiên, ta thường thấy có khuynh hướng mạnh mẽ bị ảnh hưởng bởi một nguồn tin cậy, ngay cả khi thông tin rõ ràng là rất ít hoặc không có giá trị.

Bạn dùng phương pháp tự tìm hiểu phán đoán chẳng hạn như tính sẵn có, tính đặc trưng và tin cậy bởi vì hầu hết các tình huống cho phép bạn đưa ra những đánh giá có hiệu quả, có thể chấp nhận được. Theo một nghĩa nào

đó, bạn đang làm tốt điều mình có thể làm, căn cứ vào những việc không chắc chắn về các tình huống và sự miễn cưỡng đối với các nguồn thông tin xử lý. Tuy nhiên, chúng tôi đã chỉ ra, phương pháp tự tìm hiểu có thể dẫn đến những sai lầm. Bạn nên cố gắng sử dụng sự hiểu biết này để kiểm tra quá trình tư duy của chính mình khi thời cơ đến nhằm đưa ra những đánh giá quan trọng. Bạn nên hết sức cẩn trọng khi cảm thấy những người khác đang có thành kiến với các đánh giá của mình. Bây giờ chúng ta hãy nói đến những quyết định của bạn, thường căn cứ vào những đánh giá đó.

◆ TÂM LÝ HỌC VỀ VIỆC RA QUYẾT ĐỊNH

Chúng ta hãy bắt đầu bằng một ví dụ điển hình về cách mà các nhân tố tâm lý tác động đến những quyết định của con người. Hãy xem xét vấn đề được đưa ra ở phần 1 trong Bảng 8.6. Đọc lời chỉ dẫn, sau đó đưa ra lựa chọn của bạn giữa vị trí A và vị trí B. Bây giờ hãy đọc phần giải thích vấn đề đã cho ở phần 2. Bạn có muốn thay đổi lựa chọn của mình không?

Trong một thử nghiệm, các sinh viên đọc một phần giải thích về vấn đề này (Shafir, 1993). Khi họ được yêu cầu cho biết họ thích chọn lựa nào hơn ở phần 1, có 67% sinh viên chọn vị trí B. Tuy nhiên, ở phần 2, khi các sinh viên được yêu cầu hủy bỏ một lựa chọn, con số này tụt xuống tới 52% (tức là 48% nói họ sẽ hủy bỏ vị trí B). Tại sao có sự thay đổi kỳ quặc như vậy? Nếu bạn xem xét kỹ những cách giải thích về vấn đề này theo kiểu "thích hơn" và "hủy bỏ", bạn sẽ thấy là không có sự khác nhau nào về thông tin sẵn có trong cả hai trường hợp. Đọc lần đầu tiên, bạn có thể mong thông tin tương tự sẽ đưa đến quyết định tương

BẢNG 8.6 - Tác động của các nhân tố tâm lý đối với việc ra quyết định

Phần 1: Cách giải thích theo sự ưa thích	**Phần 2: Cách giải thích hủy bỏ**
1. Hãy tưởng tượng bạn đang dự định đi nghỉ một tuần ở nơi ấm áp trong kỳ nghỉ mùa xuân. Hiện tại bạn đang có hai sự lựa chọn được cho là hợp lý. Cẩm nang du lịch chỉ cho biết một lượng thông tin có hạn về hai sự lựa chọn. Dựa vào thông tin sẵn có, nơi nào bạn thích hơn?	*2. Hãy tưởng tượng bạn đang dự định đi nghỉ một tuần ở nơi ấm áp trong kỳ nghỉ mùa xuân. Hiện tại bạn đang có hai sự lựa chọn được đánh giá là hợp lý, nhưng bạn không thể đặt trước hai địa điểm này. Cẩm nang du lịch chỉ cho biết một lượng thông tin có hạn về hai sự lựa chọn. Dựa vào thông tin sẵn có, bạn quyết định hủy bỏ nơi đặt trước nào?*
A. Thời tiết bình thường *Bãi biển bình thường* *Khách sạn có chất lượng trung bình* *Nước có nhiệt độ trung bình* *Thú vui ban đêm bình thường*	*A. Thời tiết bình thường* *Bãi biển bình thường* *Khách sạn có chất lượng trung bình* *Nước có nhiệt độ trung bình* *Thú vui ban đêm bình thường*
B. Có nhiều ánh sáng mặt trời *Các bãi biển và đá san hô rực rỡ* *Khách sạn tối tân* *Nước rất lạnh* *Gió rất mạnh* *Không có thú vui ban đêm*	*B. Có nhiều ánh nắng mặt trời* *Bãi biển và đá san hô rực rỡ* *Khách sạn tối tân* *Nước rất lạnh* *Gió rất mạnh* *Không có thú vui ban đêm*

tự. Nhưng đó không phải là những gì người ta làm. Dường như câu hỏi "thích hơn" tập trung vào những đặc điểm tích cực của sự lựa chọn – trong khi đó câu hỏi "hủy bỏ" tập trung sự chú ý vào các đặc điểm tiêu cực,khi lựa chọn – bạn đang thu thập bằng chứng chống lại điều gì đó. Quyết định của bạn có thể thay đổi.

Ví dụ dễ hiểu này chứng minh rằng, cách mà một câu hỏi được hình thành có thể ảnh hưởng lớn đến quyết định bạn sẽ đưa ra (Slovic, 1995). Đây là lý do tại sao bạn cần hiểu các phương diện tâm lý trong việc đưa ra quyết định: Bạn cần có khả năng kiểm tra những quyết định của chính mình để thấy liệu chúng có được đưa ra với một sự phân tích cẩn thận hay không. Trong trường hợp này, bạn có thể tự hỏi: "Lựa chọn của mình sẽ thay đổi như thế nào nếu người ta yêu cầu mình hủy bỏ thay vì quyết định một sự lựa chọn?". Nếu bạn thấy sở thích cao nhất của mình cũng là ứng cử viên đầu tiên bị liệt vào danh sách hủy bỏ, bạn sẽ biết được sự lựa chọn này có cả đặc điểm tiêu cực và tích cực. Bây giờ hãy hỏi: "Điều đó có thể chấp nhận được không?". Đây là một bước quan trọng trong việc phát triển những kỹ năng nhận xét.

Trình bày những quyết định

Một trong những cách tự nhiên nhất để đưa ra quyết định là đánh giá xem sự lựa chọn nào sẽ mang lại lợi ích lớn nhất hay lựa chọn nào có thiệt hại ít nhất. Do đó, nếu chúng tôi biếu bạn 5 hay 10 đôla, bạn sẽ cảm thấy chắc chắn sự lựa chọn 10 đôla là tốt hơn. Tuy nhiên, điều làm cho tình huống này có phần phức tạp hơn là do nhận thức về lợi ích hay thiệt hại thường phụ thuộc vào cách mà một quyết định được trình bày. **Trình bày** là sự mô tả đặc biệt về một lựa chọn. Giả định, người ta hỏi bạn vui như thế nào khi được tăng 1000 đôla trong công việc. Nếu bạn không mong đợi sự tăng lương một chút nào thì điều này sẽ dường như là một lợi ích rất lớn, và chắc là bạn sẽ rất vui. Nhưng giả định người ta đã từng nói sẽ tăng lương 10 ngàn đôla, lúc này bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Bỗng nhiên, bạn cảm thấy cứ như là mình vừa mất tiền bởi vì 1000 đôla nhỏ hơn những gì bạn mong đợi. Bạn chẳng thấy vui vẻ chút nào! Trong trường hợp này hay trường hợp khác, bạn đều nhận được 1000 đôla một năm – về mặt khách quan, chính xác khi bạn ở cùng địa vị tương tự – nhưng tác động tâm lý rất khác nhau. Đó là lý do tại sao *những điểm có liên quan* lại quan trọng trong việc ra quyết định (Kahneman, 1992). Những gì có vẻ giống như một lợi ích hay thiệt hại sẽ được xác định một phần bởi những điều mong đợi mà người đưa ra quyết định đề cập đến – không tăng lên đôla nào hay tăng 10 ngàn đôla (trong trường hợp này, quyết định có thể là tiếp tục công việc hay bỏ đi).

Bây giờ chúng ta hãy xem xét một ví dụ hơi phức tạp hơn. Trong Bảng 8.7, bạn được yêu cầu tưởng tượng mình đang chọn lựa giữa phương pháp phẫu thuật và phóng xạ để điều trị bệnh ung thư phổi. Trước hết, hãy đọc phần trình bày về *sự sống sót* ở vấn đề này và lựa chọn cách điều trị nào bạn thích hơn; sau đó đọc phần trình bày về *sự tử vong* và xem liệu bạn có muốn thay đổi sở thích hay không. Nên nhớ rằng dữ liệu về mặt khách quan của hai vấn đề trình bày là giống nhau. Khác nhau duy nhất là số liệu thông tin thống kê về những hậu quả của mỗi cách điều trị được trình bày dưới dạng tỷ lệ sống sót hay tỷ lệ tử vong. Khi quyết định này được đưa ra cho các thành viên tham gia, việc tập trung vào những lợi ích và thiệt hại liên quan có tác động rõ rệt đối với việc lựa chọn cách điều trị. 18% những người tham gia lựa chọn liệu pháp điều trị phóng xạ do sự trình bày về tỉ lệ sống sót mang lại, nhưng 44% số người lựa chọn được do sự trình bày về số tử vong mang lại. Tác động của sự trình bày này được giữ cân bằng đối với một nhóm bệnh nhân lâm sàng, các sinh viên kinh tế am hiểu về thống kê và các bác sĩ có kinh nghiệm (McNeil và những người khác, 1982).

BẢNG 8.7 - Tác động của sự trình bày

Trình bày về sự sống sót	Trình bày về sự tử vong
Phẫu thuật: Trong số 100 người phẫu thuật có 90 người sống sót qua thời điểm sau khi mổ, 68 người sống cho đến cuối năm thứ nhất, và 34 người sống cho đến cuối năm thứ năm. *Điều trị bằng phóng xạ: Trong 100 người điều trị bằng phóng xạ, tất cả đều sống qua điều trị, 77 người sống cho đến cuối năm thứ nhất, và 22 người sống cho đến cuối năm thứ năm.* *Bạn chọn phương pháp nào: Phẫu thuật hay dùng phép trị liệu bằng phóng xạ?*	*Phẫu thuật: Trong 100 người phẫu thuật, 10 người chết trong khi phẫu thuật hoặc thời kỳ sau khi mổ, 32 người chết vào cuối năm thứ nhất, và 66 người chết vào cuối năm thứ năm.* *Điều trị bằng phóng xạ: Một trăm người điều trị, không người nào chết trong khi điều trị, 23 người chết vào cuối năm thứ nhất, và 78 người chết vào cuối năm thứ năm.* *Bạn chọn phương pháp nào: Phẫu thuật hay điều trị bằng phóng xạ?*

Điều quan trọng của ví dụ này là nó phản ánh tình trạng không chắc chắn mà bạn thường gặp trong đời sống thực tế.

Bạn có thể thấy một thay đổi nhỏ trong sự trình bày có thể tác động như thế nào đối với cách bạn nghĩ về tương lai. Kết quả này sẽ khuyến khích bạn cố gắng suy nghĩ đến những quyết định quan trọng bằng cả sự trình bày về lợi ích và thiệt hại.

Giả định bạn sắp mua một chiếc xe mới. Người bán hàng sẽ có xu hướng trình bày mọi thứ như một lợi ích: "79% không cần phải sửa chữa trong năm thứ nhất!". Bạn có thể trình bày lại điều đó thanh "21% cần một số sửa chữa trong năm thứ nhất!". Sự trình bày mới có thay đổi cách bạn cảm nhận về trường hợp này không? Đó là một sự vận dụng đáng để thử trong đời sống thực tế.

Người bán xe đang cố gắng trình bày thông tin mang lại sự tác động mong đợi đối với quyết định của bạn. Dĩ nhiên đây là một phần thông thường trong cuộc sống. Chẳng hạn, mỗi khi cuộc bầu cử đến gần, các ứng cử viên đua tranh trình bày về chính họ và những vấn đề chiếm ưu thế giữa các cử tri. Một ứng cử viên có thể nói: "Tôi trung thành với những chính sách thành công trước đây". Đối thủ của ông ta có thể phản đối: "Ông ta e ngại những tư tưởng mới". Một ứng cử viên khác có thể nói: "Chính sách đó sẽ mang lại sự tăng trưởng kinh tế". Đối thủ có thể phản đối: "Chính sách đó sẽ dẫn đến sự phá hoại môi trường". Thường thì cả hai sự khẳng định đều đúng – chính sách như vậy thường dẫn đến cả lợi ích kinh tế và thiệt hại về môi trường. Theo quan niệm này, bất cứ sự trình bày nào có vẻ thuyết phục hơn hầu như đều có thể là một vấn đề lịch sử cá nhân (Tversky & Kahneman, 1981; Vaughan & Seifert, 1992). Vì vậy, sự hiểu biết về ảnh hưởng của sự trình bày có thể giúp bạn hiểu được cách người ta có thể đi đến những quyết định khác nhau hoàn toàn khi họ phải đương đầu với chính bằng chứng tương tự. Nếu bạn muốn hiểu những hành động của người khác, hãy cố gắng nghĩ về cách những cá nhân đó trình bày một quyết định.

Chúng ta hãy giả định bạn đã làm việc tích cực để đánh giá một khả năng chọn lựa từ viễn cảnh của những sự trình bày khác nhau. Điều gì sẽ xảy ra tiếp sau đó? Bạn có thể khám phá ra mình đã tạo ra một tình huống cho chính mình, trong đó bạn sẽ cảm thấy có ác cảm với quyết định: Bạn có thể nhận ra mình hết sức cố gắng tránh đưa ra bất cứ quyết định nào. Trong Bảng 8.8, chúng tôi đưa ra một ví dụ về những trường hợp có thể dẫn đến sự miễn cưỡng ngày càng

tăng khi ra quyết định. Xem xét viễn cảnh ở phần A. Bạn sẽ chọn cách nào? Các nhà nghiên cứu tìm thấy chỉ có 34% những người tham gia nói rằng họ chờ thêm thông tin nữa (Tversky & Shafir, 1992). Bây giờ hãy xem xét viễn cảnh có phần thay đổi được đưa ra ở phần B. Bạn có muốn thay đổi sự lựa chọn của mình không? Trên thực tế, có 46% những người tham gia đọc cách giải thích này nói là họ sẽ chờ thông tin mới. Mọi chuyện sẽ như thế nào? Thông thường, bạn mong rằng có thêm một sự lựa chọn sẽ giảm bớt sự lựa chọn khác. Ví dụ, nếu ứng cử viên thứ ba bước vào cuộc đua chính trị, bạn mong ứng cử viên đó sẽ rút đi các lá phiếu khỏi hai người đầu tiên. Tuy nhiên, ở đây, sự thêm vào một khả năng thứ ba tăng lên một trong những lựa chọn đầu tiên là 12%. Điều gì đang xảy ra?

Giải pháp để có được sự tác động này là làm cho quyết định trở nên khó khăn. Khi các nhà nghiên cứu kiểm tra những người tham gia về cách giải thích của vấn đề cung cấp máy hát đĩa chất lượng thấp như một sự lựa chọn thêm, chỉ 24% nói họ sẽ chờ thêm thông tin – một sự giảm bớt thay vì gia tăng – nó phản ánh sự thoải mái trong việc chọn lựa của hãng Sony. Tuy nhiên, việc quyết định giữa hãng Sony rẻ tiền hơn và hãng Aiwa có chất lượng hơn là khó khăn.

Thật là sáng suốt khi hoãn lại quyết định cho đến khi biết thêm thông tin.

Mặc dù có sự khác biệt, xu hướng chung để tránh những quyết định cứng rắn là rất mạnh ở hầu hết mọi người. Một số áp lực tâm lý có hiệu lực (Anderson, 2003; Beattie và những người khác, 1994):

- Người ta không thích đưa ra quyết định làm cho một số người có nhiều và một số người có ít hơn những thứ họ mong muốn
- Người ta có thể lường trước sự hối tiếc mà họ cảm thấy nếu như điều họ lựa chọn hóa ra tồi tệ hơn điều họ không lựa chọn.
- Người ta không thích chịu trách nhiệm về những quyết định gây ra hậu quả.
- Người ta không thích đưa ra quyết định thay cho những người khác.

Chúng ta có thể thay đổi hoàn toàn nguyên tắc cuối cùng để xác định những trường hợp trong đó người ta vui khi tự đưa ra quyết định hơn là để người khác quyết định thay cho họ. Đây là một điều bạn nên ghi nhớ. Cố gắng tránh để người khác đưa ra những quyết định quan trọng cho bạn. Cũng như cố gắng không tự thuyết phục rằng một quyết định quá khó khăn đến nỗi bạn không thể đưa ra. Trong hầu hết các trường hợp, bạn có thể hy vọng ở quá

BẢNG 8.8 - Ác cảm với quyết định

A. Giả định bạn đang cân nhắc việc mua một đầu đĩa CD và chưa quyết định mua của hãng nào. Bạn đi qua một cửa hàng đang bán hạ giá một ngày. Người ta bày bán một máy Sony được mọi người ưa thích, giá chỉ 99 đôla, quá thấp so với giá niêm yết. Bạn: *1. Mua máy Sony* *2. Chờ cho đến khi bạn biết về các hãng khác nhiều hơn*	*B. Giả định bạn đang cân nhắc việc mua một đầu đĩa CD và chưa quyết định mua loại nào. Bạn đi qua một cửa hàng đang bán hạ giá một ngày. Người ta bày bán một máy Sony được mọi người ưa thích, giá chỉ 99 đôla và một máy Aiwa có chất lượng hơn giá chỉ 159 đôla, cả hai cái đều rất thấp so với giá niêm yết. Bạn sẽ:* *1. Mua máy Aiwa* *2. Mua máy Sony* *3. Đợi cho đến khi bạn biết về các hãng khác nhiều hơn*

trình nhận thức của mình để đưa ra đánh giá chính xác. Hãy sử dụng đánh giá đó để có những lựa chọn thích hợp!

Trong chương này, chúng tôi yêu cầu bạn tưởng tượng về một thông điệp bí ẩn vào lúc nửa đêm, "con mèo ở trên tấm thảm". Mục đích của chúng tôi là làm cho bạn nghĩ về nhiều kiểu của quá trình nhận thức – sử dụng ngôn ngữ, nhận thức thị giác, giải quyết vấn đề, tìm nguyên nhân, đánh giá và quyết định. Đã đến lúc kết thúc chương này, chúng tôi hy vọng những ví dụ sẽ để lại dấu ấn trong bạn – để bạn đừng bao giờ cho rằng quá trình nhận thức của mình luôn đúng. Khi có được cơ hội, hãy suy ngẫm về nó, tìm hiểu nguyên nhân... Bạn sẽ phản ánh đúng thực chất những trải nghiệm của con người.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ NGHIÊN CỨU NHẬN THỨC

Các nhà tâm lý nhận thức nghiên cứu các quá trình tư duy cho phép nhận thức, sử dụng ngôn ngữ, suy luận, giải quyết vấn đề, đưa ra những đánh giá và quyết định.

Các nhà nghiên cứu ứng dụng cách đánh giá thời gian phản ứng nhằm phân chia những nhiệm vụ phức tạp thành những quá trình tinh thần cơ bản.

◆ SỬ DỤNG NGÔN NGỮ

Những người sử dụng ngôn ngữ vừa tạo ra vừa hiểu được ngôn ngữ.

Người nói mong muốn những lời nói của họ thỏa mãn người nghe cụ thể.

Nhiều sự sai lầm trong lời nói thực ra là có mục đích.

Nhiều sự hiểu biết về ngôn ngữ bao gồm việc sử dụng ngữ cảnh để giải quyết sự tối nghĩa.

Sự thể hiện ý nghĩa của trí nhớ bắt đầu bằng những định đề được bổ sung bằng các kết luận.

Ngôn ngữ mà mỗi cá nhân nói có thể có vai trò trong việc xác định cách nghĩ của họ.

◆ NHẬN THỨC THỊ GIÁC

Sự thể hiện qua trực giác có thể được vận dụng để bổ sung cho sự thể hiện qua định đề.

Sự thể hiện qua trực giác cho phép bạn nghĩ về những khía cạnh qua trực giác về môi trường.

Người ta hình thành sự thể hiện qua trực giác kết hợp với thông tin bằng lời nói và hình ảnh.

◆ GIẢI QUYẾT VÀ LẬP LUẬN VẤN ĐỀ

Những người giải quyết vấn đề phải xác định tình trạng ban đầu, tình trạng đích và những hoạt động đưa họ từ tình trạng ban đầu đến tình trạng đích.

Suy luận diễn dịch đòi hỏi rút ra kết luận từ các giả thuyết dựa trên các quy tắc logic.

Suy luận quy nạp đòi hỏi suy ra một kết luận từ bằng chứng dựa trên khả năng có thể xảy ra.

◆ ĐÁNH GIÁ VÀ QUYẾT ĐỊNH

Nhiều đánh giá và quyết định được chỉ dẫn bởi phương pháp tự tìm hiểu – những biện pháp tư duy, trực tiếp có thể giúp các cá nhân đạt đến những giải pháp nhanh chóng.

Tính sẵn có, tính đặc trưng và đáng tin cậy, tất cả đều có thể dẫn đến sai lầm khi chúng không được sử dụng đúng đắn.

Việc đưa ra quyết định bị ảnh hưởng bởi cách lựa chọn khác nhau đã được trình bày.

Do áp lực tâm lý, người ta có xu hướng tránh đưa ra những quyết định khó khăn.

Chương 9

TRÍ THÔNG MINH và VIỆC ĐÁNH GIÁ TRÍ THÔNG MINH

Giả định người ta yêu cầu bạn định nghĩa từ *trí thông minh*. Bạn sẽ đưa loại hành vi nào vào định nghĩa này? Hãy nghĩ lại những kinh nghiệm của chính bạn. Lần đầu tiên bạn đến trường như thế nào? Bạn dốc sức làm công việc đầu tiên của mình như thế nào? Rất có thể bạn đã nghe nói về những hành vi được xem là thông minh hay tối dạ. Khi sự gán ghép đó được áp dụng trong cuộc chuyện trò ngẫu nhiên, những cuộc chuyện trò đó có rất ít kết quả. Tuy nhiên, nhiều tình huống cho thấy liệu hành vi của bạn được xem là thông minh hay không. Ví dụ, nếu bạn lớn lên ở Hoa Kỳ, có thể "khả năng" của bạn được xác định từ rất sớm. Trong hầu hết những khu vực có trường học, giáo viên và những nhà quản lý đã cố gắng xác định *trí thông minh* của bạn ngay từ rất sớm. Mục đích là sắp xếp sinh viên cho phù hợp với công việc của lớp học để đạt được những yêu cầu đề ra. Tuy nhiên, giống như bạn đã quan sát, cuộc sống của con người dường như thường bị ảnh hưởng bởi việc nghiên cứu về trí thông minh ở những khu vực bên ngoài lớp học.

Trong chương này, chúng ta sẽ kiểm tra những cơ sở và cách vận dụng để đánh giá trí thông minh. Chúng ta sẽ xem xét những đóng góp của các nhà tâm lý học nhằm hiểu về sự khác biệt của cá nhân trong lĩnh vực trí thông minh. Chúng ta sẽ tập trung vào cách tiến hành những trắc nghiệm về trí thông minh, điều gì làm cho cuộc kiểm nghiệm có ích, và tại sao con người không thường xuyên làm việc mà họ định làm. Cuối cùng, chúng ta sẽ kết luận dựa trên ghi chú cá nhân, bằng việc xem xét vai trò của việc đánh giá tâm lý trong xã hội.

Bây giờ chúng ta hãy bắt đầu với một cái nhìn khái quát về thực tế chung của việc đánh giá tâm lý.

ĐÁNH GIÁ TÂM LÝ LÀ GÌ?

Đánh giá tâm lý là việc sử dụng những thủ tục kiểm tra được xác định rõ để đánh giá những khả năng, hành vi, và phẩm chất cá nhân của con người. Đánh giá tâm lý thường là sự xác định những *khác biệt về cá nhân*, bởi vì phần lớn những đánh giá này xác định một cá nhân khác hay giống những

người khác như thế nào dựa trên phương diện được định sẵn. Trước khi kiểm tra chi tiết những đặc điểm cơ bản của việc nghiên cứu tâm lý, chúng ta hãy phác thảo lịch sử của sự đánh giá. Khái quát lịch sử sẽ giúp bạn hiểu cách sử dụng và những giới hạn trong việc đánh giá, cũng như chuẩn bị cho bạn đánh giá một số cuộc tranh luận.

◆ LỊCH SỬ CỦA SỰ ĐÁNH GIÁ TÂM LÝ

Sự phát triển của những bài kiểm tra và những thủ tục chính thức đối với sự đánh giá là một công việc tương đối mới trong tâm lý học và được sử dụng rộng rãi vào đầu những năm 1900. Tuy nhiên, rất lâu trước khi tâm lý học phương Tây bắt đầu phát minh những bài kiểm tra để đánh giá tâm lý con người, những kỹ thuật đánh giá đã trở nên rất quen thuộc ở một số xã hội cổ đại. Người Trung Hoa đã áp dụng một chương trình công phu để kiểm tra dân chính cách đây hơn 4 ngàn năm – các quan chức được yêu cầu chứng minh khả năng của họ ba năm một lần tại một kỳ thi vấn đáp. Hai ngàn năm sau, trong suốt triều đại nhà Hán, những kỳ kiểm tra bằng hình thức viết được sử dụng để đánh giá khả năng trong những lĩnh vực luật pháp, quân sự, nông nghiệp và địa lý. Trong suốt triều đại nhà Minh (từ năm 1368 -1644 sau Công nguyên), các công chức được lựa chọn dựa trên khả năng thể hiện của họ ở ba giai đoạn của một quy trình tuyển chọn khách quan. Ở bước đầu tiên, các kỳ thi tổ chức ở địa phương. Khoảng 4% số người đã qua được những bài thi này phải trải qua bước thứ hai: Chín ngày đêm với bài thi viết tiểu luận về những tác phẩm kinh điển. Có 5% số người qua được kỳ kiểm tra được phép tham gia vào những kỳ thi cuối cùng được tiến hành tại kinh đô. Ở Việt Nam, đó là các kỳ thi hương, thi hội và thi đình.

Những thủ tục tuyển trạch của Trung Hoa đã được những nhà ngoại giao và những nhà truyền giáo người Anh quan sát và mô tả vào đầu những năm 1800. Những phiên bản được sửa đổi theo tục lệ của người Trung Hoa chẳng bao lâu đã được người Anh và sau đó là người Mỹ áp dụng để lựa chọn công chức nhà nước (Wiggins, 1973).

Nhân vật quan trọng trong sự phát triển việc kiểm tra trí thông minh của người phương Tây là một người Anh thuộc tầng lớp thượng lưu, Francis Galton. Cuốn sách "Dòng dõi thiên tài" của ông đã được xuất bản vào năm 1869, sau đó ảnh hưởng sâu rộng đến những suy nghĩ về phương pháp, lý thuyết và cách thức tiến hành của việc kiểm tra. Galton, một người bà con xa của Charles Darwin, đã cố gắng áp dụng thuyết tiến hóa của Darwin vào việc nghiên cứu những khả năng của con người. Ông đã rất quan tâm đến nguyên nhân và mức độ khác biệt về khả năng của con người. Ông tự hỏi tại sao một vài người rất có tài và rất thành công trong khi đó nhiều người khác thì không.

Galton là người đầu tiên đưa ra bốn ý tưởng quan trọng trong việc đánh giá trí thông minh. Thứ nhất, những khác biệt về trí thông minh có thể định lượng trong những khái niệm về mức độ. Mặt khác, những định lượng có thể được sử dụng để phân biệt cấp độ thông minh. Thứ hai, sự khác biệt tạo ra một *đồ thị hình chuông*. Trên một đồ thị hình chuông, hầu hết những hành động của mọi người đều co cụm ở giữa và có ít người được phát hiện hướng về hai thái cực thiên tài và đần độn. Thứ ba, trí thông minh hay khả năng trí tuệ có thể được xác định bởi những bài kiểm tra khách quan, trong đó mỗi câu hỏi chỉ có một câu trả lời "đúng". Thứ tư, phạm vi chính xác mà hai tập hợp điểm số của bài kiểm tra được gắn kết có thể được thủ thuật thống kê xác định mà ông gọi là *mối quan hệ qua lại*, ngày nay được biết như là *sự tương quan*. Những ý tưởng này có giá trị lâu bền.

Rủi ro thay, Galton đã mặc nhiên công nhận một số ý tưởng đã gây rất nhiều tranh

cãi. Chẳng hạn, ông tin tài năng được di truyền. Theo quan điểm của ông, tài năng hay sự nổi tiếng được di truyền trong gia đình; môi trường chỉ có ảnh hưởng rất nhỏ đối với trí thông minh. Trí thông minh có liên quan với tính thích nghi về giống loài của Darwin, và bằng cách này hay cách khác, rốt cuộc đều liên quan đến giá trị đạo đức của con người. Galton đã cố gắng tạo ra sự khôn ngoan cho cộng đồng dựa trên khái niệm về những người giỏi hơn và thua kém về mặt di truyền. Ông khởi xướng phong trào *thuyết ưu sinh*, thuyết đã ủng hộ việc cải thiện trí tuệ con người bằng cách áp dụng thuyết tiến hóa nhằm khuyến khích những người giỏi hơn về mặt sinh học lai tạo giống trong khi ngăn cản những người kém hơn sinh con. Galton viết: "Có một quan điểm hầu như hoàn toàn vô lý là chống lại sự hủy diệt dần dần những dòng giống thấp kém hơn" (Galton, 1883/1907, trang 200).

Những ý tưởng gây tranh cãi này được tán thành và sau đó được mở rộng bởi những người đã tranh luận một cách mạnh mẽ rằng dòng giống nổi trội về mặt trí thông minh nên sinh sản cùng với những người có trí thông minh thấp kém hơn. Trong số những người đề xuất các ý tưởng này có các nhà tâm lý học người Mỹ, Goddard và Terman, chúng ta sẽ xem xét những lý thuyết của họ sau, và dĩ nhiên, có cả nhà độc tài của đảng Quốc xã Đức, Adolf Hitler. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu trong chương này về tàn dư của những ý tưởng về sự tinh túy vẫn còn được đề xuất cho đến ngày nay.

Công trình của Francis Galton đã tạo ra một bối cảnh trong sự đánh giá trí thông minh. Bây giờ chúng ta hãy xem xét những đặc điểm nào xác định những tình huống của sự đánh giá chính thức.

◆ NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CƠ BẢN CỦA SỰ ĐÁNH GIÁ CHÍNH THỨC

Để việc phân loại có ích cho các cá nhân hay việc lựa chọn những người có các phẩm chất đặc biệt, một **thủ tục đánh giá chính thức** nên đáp ứng ba yêu cầu. Công cụ đánh giá nên: (1) đáng tin cậy, (2) hợp lệ, và (3) được chuẩn hóa. Nếu không đáp ứng được những yêu cầu này, chúng ta không thể chắc chắn liệu những kết luận về sự đánh giá có thể đáng tin cậy hay không. Mặc dù chương này tập trung vào sự đánh giá trí thông minh, nhưng những thủ tục đánh giá chính thức lại áp dụng đối với tất cả những loại nghiên cứu về tâm lý. Để chắc chắn bạn hiểu được sự ứng dụng rộng rãi của những nguyên tắc này, chúng ta sẽ đưa ra ví dụ từ sự nghiên cứu về tâm lý và những phạm vi khác trong sự đánh giá tâm lý.

Tính đáng tin cậy

Tính đáng tin cậy là phạm vi mà từ đó một công cụ đánh giá có thể trở nên xác thực để có những căn cứ thích hợp. Nếu bạn bước lên chiếc cân 3 lần trong một buổi sáng và điều đó tạo cho bạn những nhận xét khác nhau, chiếc cân này không thực hiện chức năng của nó. Bạn sẽ gọi điều đó là *không đáng tin cậy* bởi vì điều đó không đem đến kết quả thích hợp. Dĩ nhiên, nếu bạn ăn một bữa thịnh soạn ở giữa hai lần cân, bạn đừng mong chiếc cân sẽ cho những kết quả như nhau. Điều đó có nghĩa là một phương pháp đánh giá có thể được xem là xác thực hay không chỉ ở phạm vi mà khái niệm cơ bản đang xác định không bị thay đổi.

Một phương pháp dễ hiểu để tìm ra xem liệu một bài trắc nghiệm có đáng tin cậy hay không là để tính toán **tính xác thực được kiểm chứng** – xác định sự tương quan giữa những điểm số của cùng nhóm người với cùng một bài kiểm tra, vào hai thời điểm khác nhau. Một bài kiểm tra đáng tin cậy sẽ mang lại hệ số tương quan là + 1,00. Điều này có nghĩa là mô hình điểm số giống nhau xuất hiện ở cả hai thời điểm. Những người có số điểm cao nhất và

thấp nhất lần đầu tiên sẽ làm lại như vậy. Một bài kiểm tra không đáng tin cậy dẫn đến hệ số tương quan là 0,00. Điều này có nghĩa là không có mối quan hệ giữa tập hợp điểm lần đầu tiên và lần thứ hai. Những người ban đầu đạt điểm số cao nhất đã đạt điểm số hoàn toàn khác ở lần thứ hai. Khi hệ số tương quan di chuyển cao hơn (hướng về tiêu chuẩn + 1,00) thì bài kiểm tra đã tăng độ tin cậy.

Có hai cách khác để đạt được tính tin cậy. Một cách là phải cung cấp sự luân phiên, **những hình thức song song** của một bài kiểm tra thay vì cung cấp cùng một bài kiểm tra trong hai lần. Việc sử dụng các hình thức tương tự làm giảm những ảnh hưởng của thực tế tuyệt đối trong các câu hỏi trắc nghiệm, khả năng nhớ về những câu hỏi trắc nghiệm, và mong muốn xuất hiện trước sau như một từ một bài kiểm tra đến bài kiểm tra tiếp theo của một cá nhân. Những bài kiểm tra đáng tin cậy đem đến các điểm số có thể so sánh dưới những hình thức tương tự của bài kiểm tra. Phương pháp khác của tính tin cậy là **độ chắc chắn bên trong** của những phản ứng đối với một bài kiểm tra duy nhất. Chẳng hạn, chúng ta có thể so sánh điểm số của một người ở bên số chẵn trong một bài kiểm tra với điểm số bên số lẻ. Một bài kiểm tra đáng tin cậy sẽ mang đến cùng một số điểm trong từng nửa của nó. Vì vậy bài kiểm tra đó được cho là có độ chắc chắn bên trong cao với phương pháp kiểm tra tính xác thực bằng cách **chia đôi**.

Trong hầu hết các trường hợp, không chỉ chính dụng cụ đo lường mới cần đáng tin cậy mà phương pháp sử dụng dụng cụ cũng phải đáng tin cậy. Giả định các nhà nghiên cứu muốn quan sát những đứa trẻ trong một lớp học để đánh giá mức độ khác nhau của trò đùa mang tính hiếu động chẳng hạn. Các nhà nghiên cứu có lẽ đã phát triển một *sự phối hợp có quy luật* cho phép họ tạo ra những sự khác biệt thích hợp. Kế hoạch này sẽ đáng tin cậy đến mức tất cả những người quan sát hành vi tương tự sẽ cung cấp sự phân loại giống nhau đối với những đứa trẻ cùng nhóm. Đây là một trong những lý do các cá nhân được yêu cầu rèn luyện khá nhiều trước khi có thể thực hiện sự đánh giá tâm lý chính xác. Họ phải biết áp dụng những hệ thống phân biệt theo một hình thức đáng tin cậy.

Các nhà nghiên cứu phát triển và quản lý những thiết bị đánh giá đã tích cực làm việc để đảm bảo tính tin cậy. Bạn có tham dự kỳ thi tuyển thứ nhất vào trường đại học không? Có thể bạn không biết điều này, nhưng một phần của kỳ thi mà bạn tham dự đã không ảnh hưởng tới số điểm của bạn. Những câu hỏi về phần không được chấm điểm có thể được xem là dành cho những kỳ thi trong tương lai. Vì lý do đó, nếu bạn tham gia kỳ thi tuyển thứ nhất vào trường đại học, bạn đã cung cấp một vài thông tin giúp cho bài kiểm tra đáng tin cậy.

Tính hợp lệ

Tính hợp lệ của một bài kiểm tra là mức độ mà nó dựa vào để xác định một người đánh giá sắp sửa thực hiện công việc. Một bài kiểm tra trí thông minh hợp lệ xác định được đặc điểm tiêu biểu đó và dự đoán việc thực hiện trong những tình huống trong đó trí thông minh đóng vai trò quan trọng. Điểm số dựa vào một phương pháp hợp lệ về tính sáng tạo phản ánh tính sáng tạo thực sự, chứ không đưa ra khả năng hay cách thức. Vì vậy, nói chung tính hợp lệ phản ánh khả năng của bài kiểm tra để tạo ra những dự đoán chính xác và những hành vi hay những ảnh hưởng có liên quan với mục đích hay ý định của bài kiểm tra. Ba loại tính hợp lệ quan trọng là *tính hợp lệ bên ngoài, tính hợp lệ tiêu chuẩn* và *tính hợp lệ nền tảng*.

Tính hợp lệ đầu tiên dựa vào nội dung bên ngoài của bài kiểm tra. Khi một bài kiểm

tra có liên quan trực tiếp đến thuộc tính về sở thích, bài kiểm tra đã có **tính hợp lệ bên ngoài**. Những bài kiểm tra có tính hợp lệ bên ngoài không phức tạp – chúng chỉ hỏi về những gì mà người tạo ra bài kiểm tra cần biết: Bạn cảm thấy lo lắng như thế nào? Bạn có tính sáng tạo không? Người tham gia kiểm tra mong đợi câu trả lời chính xác và chân thành. Rủi ro thay, tính hợp lệ bên ngoài thường không đủ để đảm bảo sự đánh giá chính xác. Thứ nhất, những nhận thức của con người về chính họ hoặc không chính xác, hoặc họ không biết nên tự đánh giá mình như thế nào khi so sánh với người khác. Thứ hai, bài kiểm tra xác định một cách quá rõ ràng một thuộc tính nào đó có thể cho phép những người tham gia làm bài kiểm tra điều khiển cảm giác mà họ tạo ra. Hãy xem xét trường hợp kinh điển về những bệnh nhân tâm thần không muốn thoát khỏi môi trường quen thuộc của họ.

Ví dụ này đã cho thấy một cách rõ ràng những người cung cấp bài kiểm tra không thể chỉ dựa vào những phương pháp có tính hợp lệ bên ngoài. Hãy cân nhắc tính hợp lệ khác có thể khắc phục những hạn chế này.

Để đánh giá **tính hợp lệ tiêu chuẩn** (cũng được biết như là **tính hợp lệ dự đoán**) của một bài kiểm tra, các nhà tâm lý học đã so sánh số điểm của một người trong một bài kiểm tra với số điểm của anh ta hay cô ta theo một vài tiêu chuẩn khác, hay *tiêu chí*, đã được kết hợp với những gì mà bài kiểm tra xác định. Chẳng hạn, nếu một bài kiểm tra được đưa ra để dự đoán sự thành công ở trường đại học, những điểm số của trường đại học sẽ là một tiêu chí thích hợp. Nếu điểm số của bài kiểm tra tương quan với điểm số của trường đại học, bài kiểm tra này có tính hợp lệ tiêu chuẩn. Nhiệm vụ chính của những người phát triển bài kiểm tra là tìm ra tiêu chí phù hợp, có thể so sánh. Khi tính hợp lệ tiêu chuẩn được chứng minh nhờ phương pháp đánh giá, các nhà nghiên cứu sẽ cảm thấy tự tin khi sử dụng phương pháp này để dự đoán tương lai.

Những điều kiện khiến bài kiểm tra trở nên hợp lệ có thể rất rõ ràng, vì vậy rất quan trọng khi hỏi về một bài kiểm tra là "bài kiểm tra đó hợp lệ vì mục đích gì". Việc nắm được những phương pháp khác nhau mà một bài kiểm tra có hay không có liên quan có thể tiết lộ điều gì đó mới mẻ về những phương pháp, tính xây dựng, hay sự phức tạp của hành vi con người. Chẳng hạn, giả định bạn soạn một bài kiểm tra để xác định khả năng chịu đựng sự căng thẳng của những sinh viên y khoa. Sau đó bạn nhận thấy những điểm số trên bài kiểm tra đó tương quan với khả năng chịu đựng sự căng thẳng trong lớp học của sinh viên. Bạn cho

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những bệnh nhân can thiệp vào đánh giá của các bác sĩ tâm thần

Những bệnh nhân bị bệnh tâm thần phân liệt lâu dài đã được đội ngũ nhân viên phỏng vấn về việc họ đã bị rối loạn như thế nào. Khi được phỏng vấn để xác định xem liệu có đủ khỏe để được chuyển đến một phòng bệnh mở hay không, họ đã có sự tự nhận thức tích cực một cách chung chung. Tuy nhiên, khi mục đích của cuộc phỏng vấn là để đánh giá những bệnh nhân này có thích hợp để cho xuất viện hay không thì họ đã có sự tự nhận thức một cách tiêu cực hơn, bởi vì họ không muốn được xuất viện. Các bác sĩ tâm thần, những người đánh giá dữ liệu phỏng vấn, không hiểu mức độ biến đổi của thí nghiệm trong mục đích phỏng vấn, đã đánh giá những người có sự tự nhận thức tiêu cực hơn như là bị rối loạn tâm thần một cách nghiêm trọng, và những người này đã được chỉ dẫn chống lại sự giải thoát. Vì vậy, những bệnh nhân này đã đạt được kết quả đánh giá mà họ muốn. Sự đánh giá của các bác sĩ tâm thần có lẽ cũng đã bị ảnh hưởng bởi viễn cảnh là bất cứ ai muốn ở trong một bệnh viện tâm thần có thể đã bị rối loạn về tâm lý (Braginsky & Braginsky, 1967).

là bài kiểm tra của bạn cũng sẽ tương quan với khả năng đương đầu với những ca cấp cứu đầy căng thẳng trong bệnh viện của những sinh viên này, nhưng bạn khám phá ra điều đó không như vậy. Bởi vì bạn đã chứng minh tính hợp lệ nào đó, bạn đã học điều gì đó cả về bài kiểm tra của bạn – những hoàn cảnh phù hợp với bài kiểm tra – và về cấu trúc của bạn – những kiểu căng thẳng khác nhau sẽ gây ra những hậu quả khác nhau. Bạn sẽ thay đổi bài kiểm tra để xem xét các kiểu căng thẳng cụ thể được tìm thấy ở những ca cấp cứu trong bệnh viện.

Hãy để ý mối quan hệ giữa tính hợp lệ và tính tin cậy. Trong khi tính tin cậy được xác định bởi cấp độ mà nhờ đó một bài kiểm tra tương quan với chính nó (được quản lý trong những thời điểm khác nhau hay sử dụng những khoản khác nhau), tính hợp lệ được xác định bởi cấp độ mà nhờ đó bài kiểm tra tương quan với một điều gì đó khách quan với nó (ví dụ, một bài kiểm tra khác, một tiêu chí hành vi, hay những điểm số của những người đánh giá). Thông thường, một bài kiểm tra không đáng tin cậy thì cũng không hợp lệ. Chẳng hạn, nếu hôm nay lớp học của bạn tham gia vào một bài kiểm tra về tính gây hấn và điểm số không tương quan với điểm số của bài kiểm tra vào ngày mai ở hình thức tương tự (đã chứng minh tính không đáng tin cậy), thì có thể không có điểm số của bất cứ ngày nào có thể tiên đoán sinh viên nào đã đánh nhau hay đã tranh luận thường xuyên nhất trong khoảng thời gian một tuần: Cuối cùng, hai bộ điểm số của bài kiểm tra sẽ không tạo ra sự dự đoán tương tự! Mặt khác, một bài kiểm tra hoàn toàn có thể có độ tin cậy cao mà không cần hợp lệ. Chẳng hạn, chúng ta quyết định sử dụng chiều cao của bạn ở độ tuổi trưởng thành như là một phương pháp để xác định trí thông minh. Bạn có biết tại sao điều đó đáng tin cậy nhưng không hợp lệ không?

Tính tiêu chuẩn và sự chuẩn hóa

Như vậy chúng ta có được một bài kiểm tra đáng tin cậy và mang tính hiệu lực, nhưng vẫn cần những tiêu chuẩn để cung cấp ngữ cảnh cho việc giải thích điểm số khác nhau của bài kiểm tra. Chẳng hạn, giả định bạn có điểm số là 18 ở bài kiểm tra đã được dự trù trước, điều đó cho thấy bạn đã thất vọng như thế nào. Điều đó có nghĩa là gì?

Phải chăng bạn hơi thất vọng, hoặc không hề thất vọng chút nào? Để tìm ra điểm số của bạn có nghĩa gì, bạn sẽ muốn so sánh điểm số của bạn với những điểm số đặc trưng, hay những **tiêu chuẩn** thống kê của các sinh viên khác. Bạn sẽ kiểm tra những tiêu chuẩn của bài kiểm tra để biết được thang điểm bình thường là gì và điểm trung bình dành cho sinh viên có cùng độ tuổi và giới tính như bạn là gì. Điều đó sẽ cung cấp cho bạn một ngữ cảnh để giải thích điểm số đáng thất vọng của bạn.

Có thể bạn đã gặp những tiêu chuẩn của bài kiểm tra khi nhận được điểm số ở những bài kiểm tra năng khiếu như kỳ thi tuyển đầu tiên vào trường đại học. Những tiêu chuẩn này cho biết điểm số của bạn được so sánh với điểm số của những sinh viên khác như thế nào và giúp bạn diễn giải được bạn đã thực hiện tốt như thế nào trong mối liên hệ với nhóm người có *tính cách qui chuẩn* đó. Những tiêu chuẩn nhóm sẽ rất hữu ích trong việc giải thích số điểm của cá nhân khi nhóm so sánh chia sẻ những phẩm chất quan trọng với các cá nhân đã được kiểm tra, chẳng hạn như tuổi tác, tầng lớp xã hội, văn hóa và kinh nghiệm.

Vì những tiêu chuẩn có ý nghĩa, mọi người phải tham gia cùng một bài kiểm tra dưới những điều kiện đã được chuẩn hóa. **Sự chuẩn hóa** là việc thực hiện một phương pháp kiểm tra đối với tất cả mọi người, theo cùng một phương pháp, với cùng những điều kiện. Nhu cầu chuẩn hóa nghe có vẻ rõ ràng, nhưng trên

thực tế không thường xuyên diễn ra. Có lẽ một số người được phép sử dụng nhiều thời gian hơn những người khác, được cung cấp những lời chỉ dẫn rõ ràng và chi tiết hơn, được phép đặt câu hỏi, hay được những người tổ chức kiểm tra thúc giục để làm bài tốt hơn. Hãy xem xét kinh nghiệm từ một trong những tác giả của bạn:

> *Là một sinh viên tốt nghiệp ở Yale, tôi đã áp dụng phương pháp đánh giá mức độ lo lắng về bài kiểm tra của những đứa trẻ trong một lớp học ở trường tiểu học. Trước khi bắt đầu, một giáo viên đã nói với lớp rằng: "Chúng ta sẽ có một vài trò chơi mới, người này sẽ cùng chơi với các em". Một giáo viên ở lớp học khác đã chuẩn bị cho lớp học với cùng một sự đánh giá bằng việc thông báo cẩn thận: "Nhà tâm lý học này đến từ Đại học Yale sẽ mang đến cho chúng ta một bài kiểm tra để xem chúng ta đang nghĩ gì; tôi hy vọng các em sẽ làm tốt và cho thấy lớp học của chúng ta tốt như thế nào!"*
> *(Zimbardo, Sự giao tiếp cá nhân, 1958)*

Bạn có thể so sánh trực tiếp điểm số của những đứa trẻ trong hai lớp học với bài kiểm tra "giống nhau" này không? Câu trả lời là "không", vì bài kiểm tra không được tiến hành theo phương pháp đã được chuẩn hóa. Trong trường hợp này, những đứa trẻ ở lớp học thứ hai đạt được số điểm cao hơn về sự lo lắng trong thi cử (có thể bạn không ngạc nhiên!). Khi các thủ tục không bao gồm sự hướng dẫn rõ ràng về phương pháp quản lý bài kiểm tra hay phương pháp đưa ra kết quả, thật khó để giải thích số điểm của một bài kiểm tra đã được cung cấp có nghĩa là gì hoặc nó có liên quan đến nhóm so sánh như thế nào.

Hiện nay chúng ta đã xem xét một vài điều đáng quan tâm khi nhà khoa học thực hiện bài kiểm tra và tự hỏi liệu bài kiểm tra đó có kiểm nghiệm những gì họ muốn kiểm tra hay không. Các nhà nghiên cứu phải tự đảm bảo bài kiểm tra đáng tin cậy và hợp lý. Họ phải xác định những điều kiện chuẩn mà qua đó bài kiểm tra được thực hiện, để cho tiêu chuẩn về kết quả có ý nghĩa. Vì vậy, bạn nên đánh giá bất kỳ điểm số nào để có được về tính tin cậy và tính hợp lệ của bài kiểm tra, những tiêu chuẩn thực hiện, và cấp độ chuẩn hóa trong những hoàn cảnh mà bạn tham gia bài kiểm tra.

Chúng ta đang sẵn sàng trở lại với việc đánh giá trí thông minh.

ĐÁNH GIÁ TRÍ THÔNG MINH

Bạn hay những người bạn của bạn thông minh đến cỡ nào? Để trả lời cho câu hỏi này, bạn phải bắt đầu bằng việc định nghĩa **trí thông minh**. Đó không phải là một công việc dễ dàng, nhưng một nhóm gồm 52 nhà nghiên cứu về trí thông minh đã bày tỏ sự đồng tình với định nghĩa chung sau đây: "Trí thông minh là khả năng tinh thần rất phổ biến, bao gồm: khả năng lý luận, lên kế hoạch, giải quyết các vấn đề, suy nghĩ một cách trừu tượng, hiểu những ý tưởng phức tạp, học một cách nhanh chóng, và khả năng học hỏi từ kinh nghiệm" (Gottfredson, 1997a, trang 13). Được cung cấp một loạt khả năng này, ngay lập tức chúng ta hiểu tại sao cuộc tranh luận hầu như luôn xoay quanh việc xác định trí thông minh. Phương pháp này đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách đánh giá trí thông minh (Stenberg, 1994). Một vài nhà tâm lý học tin rằng trí thông minh của con người có thể định lượng và được biến đổi thành một điểm số độc lập. Một số người khác lại tranh cãi rằng trí tuệ có nhiều thành phần được đánh giá một cách riêng biệt. Những người khác lại cho rằng có một vài loại hình trí thông minh riêng biệt trên toàn bộ phạm vi kinh nghiệm khác nhau.

Trong phần này, chúng ta sẽ mô tả cách mà những bài kiểm tra trí thông minh khớp với những khái niệm trí tuệ khác nhau. Hãy bắt đầu bằng việc xem xét hoàn cảnh lịch sử trong đó sự quan tâm đến trí thông minh và việc lần đầu tiên kiểm tra trí thông minh xuất hiện.

◆ NGUỒN GỐC CỦA VIỆC KIỂM TRA TRÍ THÔNG MINH

Năm 1905 là năm đánh dấu số lượng những bài kiểm tra trí thông minh khả thi lần đầu tiên được xuất bản. Alfred Binet đã xây dựng những phương pháp giảng dạy có hiệu quả dành cho trẻ em chậm phát triển. Binet và đồng nghiệp là Théophile Simon tin rằng việc xác định khả năng trí thông minh của trẻ em là cần thiết để hoạch định chương trình hướng dẫn. Binet đã cố gắng đưa ra bài kiểm tra trí thông minh khách quan có thể được sử dụng để phân loại và tách biệt những đứa trẻ bị tật nguyền ra khỏi những học sinh bình thường. Ông hy vọng một bài kiểm tra như thế sẽ giảm bớt sự tín nhiệm của nhà trường vào những đánh giá chủ quan và có lẽ mang tính thành kiến của giáo viên.

Để xác định *số lượng* – đo lường – thao tác của trí thông minh, Binet đã chọn ra những vấn đề hay những bài kiểm tra phù hợp với lứa tuổi mà qua đó, nhiều phản ứng của trẻ em có thể được so sánh. Những vấn đề trong bài kiểm tra đã được lựa chọn để có thể được cho điểm một cách khách quan như đúng hay không đúng, có thể khác nhau về nội dung, không bị ảnh hưởng một cách nặng nề bởi những khác biệt về môi trường của trẻ, có được đánh giá và lý luận, chứ không phải là nhớ một cách máy móc (Binet, 1911).

Trẻ em ở những độ tuổi khác nhau được kiểm tra, và điểm số trung bình đối với những đứa trẻ bình thường ở mỗi độ tuổi đã được tính toán. Sau đó thành tích của từng đứa trẻ được so sánh với kết quả trung bình của những đứa trẻ khác cùng độ tuổi. Kết quả của các bài kiểm tra đã thể hiện theo độ tuổi trung bình, độ tuổi mà những đứa trẻ bình thường đạt được một điểm số cụ thể. Cách xác định này được gọi là **độ tuổi trí thông minh**. Chẳng hạn, khi điểm số của một đứa trẻ bằng điểm số trung bình của một nhóm trẻ 5 tuổi, thì đứa trẻ này được cho là có độ tuổi trí thông minh là 5, số 5 từ khi sinh ra, không kể **độ tuổi tính theo thứ tự thời gian**.

Có bốn đặc điểm quan trọng trong phương pháp của Binet. Thứ nhất, ông giải thích những điểm số trên bài kiểm tra của ông như một đánh giá về *thành tích hiện tại* chứ không phải sự xác định về *trí thông minh bẩm sinh*. Thứ hai, ông muốn điểm số của bài kiểm tra được sử dụng để nhận biết những đứa trẻ cần sự giúp đỡ đặc biệt chứ không *bêu xấu* chúng. Thứ ba, ông nhấn mạnh việc huấn luyện và cơ hội có thể ảnh hưởng đến trí thông minh, và cố gắng nhận biết những phạm vi trong đó sự giáo dục đặc biệt có thể giúp đỡ những trẻ em thiệt thòi. Cuối cùng, ông đã soạn bài kiểm tra của ông theo kinh nghiệm – thu thập dữ liệu để xem liệu chúng có hợp lý hay không – chứ không liên kết nó với một lý thuyết cụ thể về trí thông minh.

Sự phát triển thành công về một bài kiểm tra trí tuệ của Binet đã gây tác động lớn ở Hoa Kỳ. Sự kết hợp độc đáo của sự kiện lịch sử và đời sống xã hội đã chuẩn bị cho sự quan tâm đến việc đánh giá khả năng trí thông minh. Một vài hình thức đánh giá là cần thiết để nhận biết, dẫn chứng và phân loại những người nhập cư ở tuổi trưởng thành và những học sinh nhỏ tuổi. (Chapman, 1988).

Kết quả của chương trình kiểm tra trên phạm vi rộng lớn cho thấy công chúng Mỹ đã đồng ý rằng những bài kiểm tra trí thông minh có thể phân biệt con người về khả năng lãnh đạo và những đặc điểm quan trọng mang tính xã hội khác. Sự thừa nhận này dẫn đến việc

sử dụng rộng rãi những bài kiểm tra trong các trường học và ngành nghề. Sự đánh giá được xem là phương pháp để đưa trật tự vào một xã hội hỗn loạn như là phương pháp dân chủ và không tốn kém để tìm kiếm những người có thể đạt được tiến bộ từ việc giáo dục hay những khóa huấn luyện. Để tạo điều kiện cho việc sử dụng việc kiểm tra trí thông minh trên phạm vi rộng lớn, các nhà nghiên cứu đã cố gắng đạt được những thủ tục kiểm tra thích hợp rộng lớn hơn.

◆ NHỮNG BÀI KIỂM TRA CHỈ SỐ THÔNG MINH (IQ)

Mặc dù Binet bắt đầu sự đánh giá khả năng trí tuệ đã được chuẩn hóa ở Pháp, nhưng chẳng bao lâu các nhà tâm lý học Mỹ đã chiếm vị trí dẫn đầu. Họ đã phát triển chỉ số IQ. Chỉ số IQ là một phương pháp đo trí thông minh đã được chuẩn hóa bằng định lượng. Hai loại bài kiểm tra chỉ số IQ được quản lý riêng rẽ và ngày nay được sử dụng một cách rộng rãi là những quy phạm của Stanford – Binet và Wechsler.

Sự đo lường trí thông minh của Stanford – Binet

Lewis Terman ở trường đại học Stanford, một nhà quản lý trường học công, đã hiểu được tầm quan trọng trong phương pháp của Binet về việc đánh giá trí thông minh. Ông đã áp dụng những câu hỏi kiểm tra của Binet với học sinh, cũng như chuẩn hóa việc quản lý bài kiểm tra và phát triển những tiêu chuẩn về độ tuổi bằng việc cung cấp bài kiểm tra cho hàng ngàn đứa trẻ. Vào năm 1916, ông đã xuất bản cuốn *Stanford - nhìn lại những bài kiểm tra của Binet*, được đề cập đến như là Cách thử trí thông minh của Stanford – Binet (Terman, 1916).

Với bài kiểm tra mới, Terman đã cung cấp cơ sở cho khái niệm về **chỉ số thông minh – intelligence quotient – IQ** (một thuật ngữ được William Stern đặt ra vào năm 1914). Chỉ số IQ là tỷ số của độ tuổi trí thông minh với độ tuổi theo thứ tự thời gian nhân với 100 để loại bỏ các số thập phân:

IQ = độ tuổi trí tuệ ÷ độ tuổi theo thứ tự thời gian x 100

Một đứa trẻ có độ tuổi theo thứ tự thời gian là 8, điểm số bài kiểm tra cho thấy độ tuổi trí thông minh là 10 sẽ có chỉ số IQ là 125 (10 ÷ 8 x 100 = 125), trong khi một đứa trẻ có cùng độ tuổi theo thứ tự thời gian nhưng có độ tuổi trí thông minh của một đứa trẻ 6 tuổi thì có chỉ số IQ là 75 (6 ÷ 8 x 100 = 75). Các cá nhân có độ tuổi trí thông minh tương ứng với độ tuổi theo thứ tự thời gian thì có chỉ số thông minh là 100. Vì vậy, điểm số 100 được xem là chỉ số IQ trung bình.

Bài kiểm tra mới của Stanford – Binet chẳng bao lâu đã trở thành công cụ chuẩn trong tâm lý chữa bệnh, trong nghiên cứu, điều trị bệnh tâm thần và trong việc hướng dẫn giáo dục. Phương pháp Stanford – Binet chứa đựng một chuỗi những bài kiểm tra phụ, mỗi một bài kiểm tra phụ được sử dụng thích ứng với một độ tuổi trí thông minh cụ thể. Vì lần đầu tiên được giới thiệu, phương pháp Stanford – Binet phải được xem xét (Terman và Merrill, 1937, 1960, 1972; Thorndike và những người khác, 1986). Qua những xem xét đó, phạm vi của bài kiểm tra đã được mở rộng để xác định chỉ số IQ của những đứa trẻ rất nhỏ và những người trưởng thành. Ngoài ra, những xem xét đã cung cấp các tiêu chuẩn được cập nhật cho những điểm số trung bình phù hợp với lứa tuổi. Gần đây nhất, trong lần xuất bản thứ năm, bài kiểm tra Stanford – Binet đã cung cấp những đánh giá chỉ số IQ cho các cá nhân trong phạm vi thành tích bình thường cũng như các cá nhân yếu kém về trí thông minh hoặc tài năng (Roid, 2003).

Cách thử trí thông minh của Wechsler

David Wechsler đến từ bệnh viện Bellevue ở New York đã hiệu chỉnh sự kiểm tra bằng ngôn ngữ trong việc đánh giá trí thông minh ở những người trưởng thành. Năm 1939, ông xuất bản cuốn *Cách thử trí thông minh của Wechsler – Bellevue*, kết hợp những bài kiểm tra bằng ngôn ngữ với những bài kiểm tra phi ngôn ngữ hoặc hành động. Vì vậy, ngoài điểm số IQ toàn diện, con người sẽ được cung cấp những đánh giá riêng biệt về chỉ số IQ ngôn ngữ và phi ngôn ngữ. Sau một vài thay đổi, bài kiểm tra được đặt tên lại là *Cách thử trí thông minh ở những người trưởng thành của Wechsler* – vào năm 1955, được gọi là WAIS. Ngày nay, bạn sẽ có được WAIS-III (Wechsler, 1997).

WAIS-III có 14 bài kiểm tra phụ bao quát những khía cạnh *ngôn ngữ* và *hành động* của chỉ số thông minh. Bảng 9.1 đưa ra các ví dụ về các loại câu hỏi mà bạn sẽ tìm thấy trong bài kiểm tra. Những bài kiểm tra ngôn ngữ bao gồm các lĩnh vực như từ vựng và nhận thức. Những bài kiểm tra hành động bao gồm sự thao tác về mặt vật chất và có một chút hoặc không có nội dung ngôn ngữ. Nếu tham gia vào bài kiểm tra WAIS-III, bạn sẽ thực hiện đầy đủ các dạng bài kiểm tra và sẽ nhận 3 điểm số: Chỉ số IQ ngôn ngữ, chỉ số IQ về hành động, và chỉ số IQ toàn diện.

WAIS-III được soạn ra cho những người 16 tuổi và lớn hơn, nhưng những bài kiểm tra tương tự đã được phát triển dành cho trẻ em. *Cách thử trí thông minh Wechsler dành cho trẻ em* – xuất bản lần thứ 3 (WISC-III; Wechsler, 2003) phù hợp với trẻ em từ 6–16 tuổi, và *Cách thử trí thông minh trước tuổi đến trường và ở độ tuổi tiểu học của Wechsler* – có chỉnh lý (WPPSI-III: Wechsler, 2002) dành cho trẻ em ở độ tuổi từ 2,5 tuổi – 7,5 tuổi. Sự chỉnh lý hai loại bài kiểm tra này đã làm cho các đồ vật nhiều màu sắc hơn, hiện đại hơn, và thú vị hơn đối với trẻ em.

BẢNG 9.1 - Những câu hỏi và vấn đề tương tự như những vấn đề trong WAIS-III

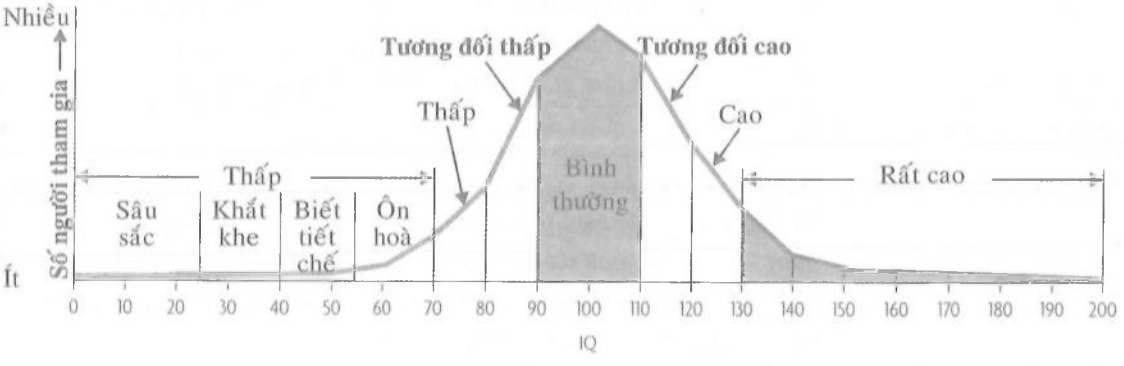
Các bài kiểm tra về ngôn ngữ	
Thông tin	*Ai viết cuốn "Gatsby vĩ đại"?*
Nhận thức	*"Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã" có nghĩa là gì?*
Số học	*Nếu bạn trả 8,5 đôla để mua vé xem phim và 2,75 đôla để mua một túi ngô rang, bạn sẽ lấy lại bao nhiêu tiền thừa sau khi trả 20 đôla?*
Sự giống nhau	*Máy bay và tàu ngầm giống nhau ở những phương diện nào?*
Các bài kiểm tra hành động	
Mật mã biểu tượng số	*Người kiểm tra đưa ra một quy ước làm cho những con số (chẳng hạn 1,2,3) khớp với những ký hiệu (chẳng hạn, Φ, Θ, ∀), người tham gia kiểm tra sử dụng lời giải để hoàn thành biểu đồ chỉ những con số hay ký hiệu.*
Hoàn thành bức tranh	*Người tham gia kiểm tra xem một bức tranh và nói về những điều còn thiếu (chẳng hạn, một con ngựa không có bờm).*
Sắp xếp các bức tranh	*Người tham gia kiểm tra đặt một loạt những bức tranh biếm họa theo trật tự để hình thành một câu chuyện.*
Lắp ráp đồ vật	*Người kiểm tra cung cấp cho người tham gia kiểm tra một bộ đồ chơi bằng giấy cứng. Người tham gia kiểm tra sắp xếp các mảnh bìa để tạo ra một bức tranh về một đồ vật phổ biến.*

WAIS-III, WISC-IV, và WPPSI-III tạo ra những bộ bài kiểm tra trí thông minh mang lại chỉ số IQ về ngôn ngữ, chỉ số IQ về hành động, và chỉ số IQ toàn diện ở mọi lứa tuổi. Ngoài ra, chúng còn cung cấp những điểm số của bài kiểm tra có thể so sánh, cho phép các nhà nghiên cứu tìm ra sự phát triển vượt thời gian từ những khả năng trí thông minh cụ thể hơn. Vì vậy, những phạm vi của Wechsler có giá trị đặc biệt khi một cá nhân được kiểm tra ở các độ tuổi khác nhau – chẳng hạn, sự tiến bộ của một đứa trẻ phản ánh những chương trình giáo dục khác nhau sẽ được giám sát.

Giải thích những điểm số về chỉ số thông minh (IQ)

Điểm số về chỉ số IQ không còn xuất phát từ cách phân chia độ tuổi trí thông minh theo thời gian nữa. Ngày nay, nếu bạn tham gia làm bài kiểm tra, điểm số của bạn sẽ được tính và so sánh trực tiếp với điểm số của những người khác cùng độ tuổi với bạn. Với chỉ số IQ 100 là "điểm số trung bình", có 50% những người cùng độ tuổi với bạn có điểm số thấp hơn (xem Hình 9.1). Những điểm số giữa 90 và 110 hiện nay có nghĩa là "bình thường" và những người có số điểm trên 120 là "giỏi."

Khi các cá nhân có độ tuổi dưới 18 đạt điểm số thông minh từ 70–75 hay ít hơn, họ đã đáp ứng tiêu chí trong sự phân loại **chậm phát triển trí tuệ**. Tuy nhiên, như chúng ta thấy ở Bảng 9.2: được xem là chậm phát triển trí tuệ, các cá nhân cũng phải chứng minh những *giới hạn về khả năng* có những kỹ năng thích nghi để chịu đựng nghĩa vụ trong cuộc sống của họ (Hiệp hội về tình trạng chậm phát triển trí tuệ của Mỹ, 1992). Từ rất lâu, những điểm số về chỉ số IQ đã được sử dụng để phân loại sự chậm phát triển trí tuệ như: "ôn hòa", "biết tiết chế", "khắt khe" và "sâu sắc" (xem Hình 9.1). Tuy nhiên, hiện nay tầm quan trọng về những kỹ năng thích nghi đã nhắc nhở các chuyên gia từ bỏ thuật ngữ ủng hộ sự mô tả tỉ mỉ hơn như "một người chậm phát triển trí tuệ cần có sự ủng hộ rộng lớn trong các lĩnh vực về khả năng xã hội và tự định hướng" hay một người chậm phát triển trí tuệ, người cần sự ủng hộ có giới hạn trong cộng đồng và những kỹ năng xã hội" (AAMR, 1992, trang 34).



Hình 9.1 - Sự phân loại chỉ số IQ trong nhóm lớn

Chỉ số IQ bằng 100 là chỉ số trung bình (có nhiều người đạt chỉ số dưới 100 và những người khác đạt chỉ số trên 100). Chỉ số giữa 90 và 110 được cho là bình thường. Chỉ số trên 120 được xem là rất cao. Chỉ số dưới 70 được xem là yếu kém về trí thông minh.

Từ sự đánh giá của Wechsler về trí tuệ của người trưởng thành.

BẢNG 9.2 - Những chẩn đoán về sự chậm phát triển trí tuệ

Sự chậm phát triển trí tuệ được chẩn đoán nếu:

- *Chỉ số IQ của một cá nhân xấp xỉ 70–50 hoặc thấp hơn.*
- *Có những biểu hiện thiểu năng trí tuệ điển hình ở trong hai hoặc nhiều lĩnh vực kỹ năng thích ứng:*

  Sự giao tiếp. Những kỹ năng liên quan đến khả năng hiểu biết và trình bày thông tin thông qua các phương pháp ngôn ngữ hoặc phi ngôn ngữ (ví dụ, những biểu cảm trên nét mặt).

  Sự tự chăm sóc. Các kỹ năng liên quan đến việc ăn, mặc, vệ sinh cá nhân và làm đẹp.

  Làm việc nhà. Các kỹ năng liên quan đến chức năng trong gia đình như giữ nhà, làm những công việc hàng ngày.

  Xã hội. Những kỹ năng liên quan đến giao tiếp xã hội với những cá nhân khác.

  Dựa vào cộng đồng. Các kỹ năng liên quan đến việc sử dụng hợp lý các giao tiếp cộng đồng như mua sắm trong những cửa hàng tạp hóa và sử dụng phương tiện công cộng.

  Tự định hướng. Các kỹ năng liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn và tìm kiếm sự trợ giúp hợp lý.

  Sức khỏe và sự an toàn. Các kỹ năng liên quan đến việc duy trì sự an toàn về sức khỏe của một người nào đó.

  Kỹ năng học thuật. Các kỹ năng liên quan đến khả năng đạt được mục đích trong học tập, góp phần đạt được mục đích của cuộc sống độc lập.

  Giải trí. Các kỹ năng liên quan đến sự phát triển của những đam mê, giải trí và thư giãn.

  Công việc. Các kỹ năng liên quan đến một hoặc nhiều công việc bán thời gian hoặc toàn thời gian.
- *Độ tuổi của sự khởi đầu là dưới 18.*

Tài liệu: Hiệp hội về sự chậm phát triển trí tuệ của Mỹ, 1992, trang 24, 40 – 41.

Những điểm số về chỉ số IQ cung cấp các thông tin tổng quát về khả năng hành động của con người – đối với những tiêu chí phù hợp với lứa tuổi – trong sự đa dạng của nhiệm vụ thuộc ngôn ngữ và phi ngôn ngữ. Trong một vài trường hợp, có lý do để lo lắng khi chỉ số IQ và hành động không phù hợp nhau. Những người thể hiện sự trái ngược lớn giữa thành tựu và chỉ số thông minh có thể được chẩn đoán là một sự **rối loạn về kiến thức**. Trước khi chẩn đoán rối loạn về kiến thức, các bác sĩ lâm sàng cần loại bỏ những nhân tố có thể dẫn đến hành động kém như là động cơ thúc đẩy thấp, chế độ giáo dục thiếu khoa học, hay những vấn đề về thể chất (chẳng hạn những thị giác kém). Nhiều trường học đã đặc biệt trợ giúp những sinh viên được chẩn đoán là bị rối loạn về kiến thức.

LÝ THUYẾT VỀ TRÍ THÔNG MINH

Chúng ta đã hiểu một trong những phương pháp xác định trí thông minh. Có phải những bài kiểm tra này cho thấy tất cả khả năng trí tuệ của chính bạn không? Để giúp bạn suy nghĩ thấu đáo về điều đó, bây giờ chúng ta cùng xem xét những lý thuyết về trí thông minh. Khi bạn đọc mỗi lý thuyết, hãy tự hỏi liệu những người đề xướng chúng có thấy thoải mái khi sử dụng chỉ số thông minh (IQ) như là một sự xác định trí thông minh hay không.

◆ NHỮNG LÝ THUYẾT TRẮC NGHIỆM TÂM THẦN VỀ TRÍ THÔNG MINH

Những lý thuyết trắc nghiệm tâm thần về trí thông minh thường xuất phát trong bầu không khí triết học tương tự mang đến cơ hội

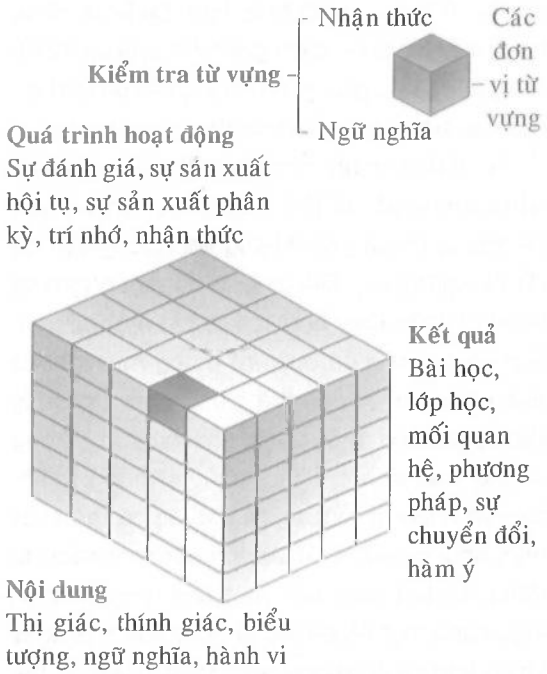
cho những bài kiểm tra. **Khoa trắc nghiệm tâm thần** là lĩnh vực về tâm lý đã chuyên môn hóa trong việc kiểm tra trí thông minh ở một khía cạnh nhất định, bao gồm sự đánh giá về cá tính, sự đánh giá về trí thông minh, và sự đánh giá về năng khiếu. Vì vậy, những phương pháp thuộc khoa trắc nghiệm tâm thần có liên quan sâu sắc đến những phương pháp kiểm tra. Những lý thuyết này kiểm tra *mối quan hệ thống kê* giữa sự đo lường các khả năng khác nhau, chẳng hạn như những bài kiểm tra thứ 14 của WAIS-III, và sau đó đưa ra những kết luận về bản chất trí thông minh của con người trên cơ sở những mối quan hệ đó. Kỹ thuật được sử dụng thường xuyên nhất được gọi là *phép phân tích nhân tố*, một thủ tục thống kê phát hiện ra số lượng kích thước, cụm, hay nhân tô nhỏ hơn trong một bộ những biến số độc lập rộng lớn. Mục đích của phép phân tích nhân tố này là nhận biết những kích thước tâm lý cơ bản của khái niệm đang được nghiên cứu. Dĩ nhiên, thủ tục thống kê chỉ nhận biết sự cân đối thống kê; các nhà tâm lý học có nhiệm vụ đề xuất và bảo vệ những lý giải về sự cân đối đó.

Charles Spearman thực hiện ứng dụng đầu tiên và có ảnh hưởng lớn về phép phân tích nhân tố trong phạm vi trí thông minh. Spearman đã khám phá ra hành động của các cá nhân ở mỗi bài kiểm tra trong số nhiều bài kiểm tra trí thông minh có sự tương quan rất lớn. Từ mô hình này ông kết luận, có một nhân tố về *trí thông minh tổng thể*, hoặc dưới tất cả những hành động trí thông minh (Spearman, 1927). Mỗi phạm vi cá nhân liên kết với những kỹ năng cụ thể của nó mà Spearman gọi là *s*. Chẳng hạn, hành động của con người với bài kiểm tra từ vựng hay số học phụ thuộc vào trí thông minh chung của họ và vào những khả năng cụ thể về phạm vi.

Theo Raymond Cattell (1963), việc sử dụng những kỹ thuật phân tích nhân tố tiên tiến đã xác định trí thông minh chung có thể bị phá vỡ thành hai phần độc lập một cách tương đối, điều mà ông gọi là trí thông minh kết tinh và dễ thay đổi. **Trí thông minh kết tinh** bao gồm kiến thức mà một người có được và khả năng đánh giá kiến thức đó; trí thông minh kết tinh được xác định bởi những bài kiểm tra về từ vựng, số học, và thông tin tổng quát. **Trí thông minh dễ thay đổi** là khả năng hiểu những mối quan hệ phức tạp và giải quyết các vấn đề; trí thông minh dễ thay đổi được xác định qua những bài kiểm tra về những phác họa có hệ thống và sự tưởng tượng về không gian mà trong đó thông tin cơ bản cần thiết để giải quyết một vấn đề được bao hàm hay biểu hiện rõ ràng. Trí thông minh kết tinh cho phép bạn đối đầu với những thách thức định kỳ và cụ thể của cuộc sống; trí thông minh dễ thay đổi giúp bạn giải quyết những vấn đề mới lạ và trừu tượng.

J.P Guilford (1961) đã sử dụng phép phân tích nhân tố để kiểm tra yêu cầu của những nhiệm vụ có liên quan đến trí thông minh. *Kết cấu mô hình trí thông minh* của ông thể hiện ba đặc điểm về nhiệm vụ thuộc trí thông minh: *nội dung*, hay loại thông tin; *sản phẩm*, hay hình thức mà trong đó thông tin được thể hiện; và *quá trình hoạt động*, hay loại hình hoạt động tư duy được thực hiện.

Như chúng ta đã thấy ở Hình 9.2, có 5 loại hình nội dung trong mô hình này – về thị giác, thính giác, biểu tượng, ngữ nghĩa, và hành vi; 6 loại sản phẩm – bài học, lớp học, mối quan hệ, phương pháp, sự chuyển đổi và hàm ý, và 5 loại hành động – sự đánh giá, sự sản xuất hội tụ, sự sản xuất phân kỳ, trí nhớ và nhận thức. Mỗi nhiệm vụ được trí thông minh thực hiện có thể được nhận biết qua các loại nội dung, sản phẩm cụ thể và hoạt động bao hàm. Hơn nữa, Guilford tin rằng mỗi sự kết hợp của hành động – sản phẩm – nội dung (mỗi hình khối nhỏ trong mô hình) thể hiện một khả năng tư duy riêng biệt. Chẳng hạn, một bài kiểm tra từ vựng sẽ đánh giá khả năng nhận thức các *đơn vị* với *nội*



HÌNH 9.2 - Cấu trúc của trí thông minh

Trong mô hình cấu trúc trí thông minh của J.P. Guilford, ông đã chỉ rõ ba đặc điểm về nhiệm vụ của trí thông minh: Nội dung, sản phẩm và quá trình hoạt động. Mỗi nhiệm vụ được trí thông minh thể hiện có thể được nhận biết theo những loại nội dung cụ thể, và những quá trình hoạt động được bao hàm. Chẳng hạn, một bài kiểm tra từ vựng sẽ đánh giá khả năng nhận thức của bạn về các đơn vị với nội dung về ngữ nghĩa.

dung về ngữ nghĩa. Mặt khác, việc học động tác múa đòi hỏi *trí nhớ* trong *hệ thống hành vi*.

Những mô hình lý thuyết này tương tự bảng tuần hoàn nguyên tố hóa học. Bằng một cơ cấu mang tính hệ thống như vậy, những nhân tố về trí thông minh, giống như những nhân tố hóa học có thể được sử dụng trước khi chúng được khám phá. Vào năm 1961, khi Guilford đưa ra mô hình của mình thì gần 40 khả năng về trí thông minh được sử dụng. Các nhà nghiên cứu đã giải thích cho hơn 100 khả năng, cho thấy giá trị dự đoán khái niệm của Guilford về trí thông minh (Guilford, 1985).

Nhờ Guilford, các nhà tâm lý học mở rộng những khái niệm về trí thông minh để đưa nhiều hành động hơn vào trong những bài kiểm tra truyền thống. Hiện nay, chúng ta nghiên cứu hai loại lý thuyết vượt quá giới hạn IQ.

◆ THUYẾT BỘ BA VỀ TRÍ THÔNG MINH CỦA STERNBERG

Robert Sternberg cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của những tiến trình nhận thức trong việc giải quyết vấn đề rắc rối như một phần của lý thuyết tổng quát hơn về trí thông minh. Sternberg đã đưa ra một lý thuyết bộ ba gồm ba phần. Ba loại trí thông minh: Phân tích, sáng tạo, và thực tiễn, tất cả đều thể hiện những cách hành động có hiệu quả tiêu biểu khác nhau.

Trí thông minh phân tích cung cấp những kỹ năng xử lý thông tin cơ bản mà con người áp dụng trong nhiều nhiệm vụ quen thuộc của cuộc sống. Loại trí thông minh này được xác định bởi những thành phần, hay những tiến trình tư duy, làm nền tảng cho suy nghĩ và giải quyết vấn đề. Sternberg nhận thấy ba thành phần rất quan trọng trong việc xử lý thông tin: (1) các thành phần kiến thức thu được, để học những sự kiện

BẢNG 9.3 - Việc sử dụng trí thông minh phân tích

Sau đây là danh sách phép đảo chữ – các ký tự được xáo trộn. Hãy tìm giải pháp cho mỗi phép đảo chữ càng nhanh càng tốt (Sternberg, 1986).

1. H – U – L – A – G _____
2. P – T – T – M – E _____
3. T – R – H – O – S _____
4. T – N – K – H – G – I _____
5. T – E – W – I – R _____
6. L – L – A – O – W _____
7. R – I – D – E – V _____
8. O – C – C – H – U _____
9. T – E – N – R – E _____
10. C – I – B – A – S _____

Hãy xem giải đáp ở cuối chương này.

mới; (2) các thành phần hành động, dành cho những kỹ thuật và những chiến thuật giải quyết vấn đề khó khăn; và (3) những thành phần siêu nhận thức, để lựa chọn những chiến thuật và điều khiển những tiến trình dẫn đến sự thành công. Để đưa một số trí thông minh phân tích của bạn vào hoạt động, bây giờ chúng tôi muốn bạn thử làm bài tập trong Bảng 9.3.

Bạn làm như thế nào đối với phép đảo chữ cái? Để giải quyết phép đảo chữ cái này, bạn cần sử dụng thành phần hành động và thành phần siêu nhận thức. Thành phần hành động cho phép bạn đưa những ký tự vào trong đầu; thành phần siêu nhận thức cho phép bạn đưa những chiến thuật vào việc tìm các giải pháp. Hãy xem xét những chữ cái này T – R – H – O – S. Bạn chuyển những chữ cái đó thành từ SHORT như thế nào?

Một chiến thuật có hiệu quả để bắt đầu là hãy đưa thành tố vào thành cụm có thể có trong tiếng Anh – chẳng hạn như S – H và T – H. Việc lựa chọn chiến lược đòi hỏi thành phần siêu nhận thức; việc thực hiện những từ xáo trộn này đòi hỏi thành phần hành động. Hãy lưu ý, một chiến thuật tốt đôi khi cũng thất bại. Hãy xem T – N – K – H – G – I . Điều làm cho phép đảo chữ này trở nên khó đối với mọi người là K – N, một sự kết hợp không thể để bắt đầu một từ, ngược lại T – H thì có thể. Bạn muốn xem qua phép đảo chữ này một lúc không, và cố gắng chuyển nó thành một từ bắt đầu bằng T – H?

Bằng việc phân tích những nhiệm vụ khác nhau thành những phần hợp thành, các nhà nghiên cứu có thể xác định các tiến trình có thể phân biệt những tác động hành động của các cá nhân với những chỉ số IQ khác. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu có thể khám phá ra rằng những thành phần siêu nhận thức của các sinh viên có chỉ số IQ cao thúc đẩy họ lựa chọn những chiến lược khác nhau để giải quyết một loại vấn đề cụ thể hơn so với những đồng môn có chỉ số thông minh thấp hơn. Sự khác nhau trong việc lựa chọn cách giải thích cho sự thành công trong việc giải quyết những vấn đề lớn hơn của các sinh viên có chỉ số thông minh cao.

Trí thông minh sáng tạo đã nắm giữ khả năng con người xử lý hai thái cực: Những vấn đề mới lạ thường đối kháng với những vấn đề rất thông thường. Giả định, ví dụ một nhóm cá nhân tự nhận thấy bị mắc kẹt sau một tai nạn. Bạn sẽ tin rằng có được trí thông minh thì cá nhân trong nhóm có thể giúp nhóm tìm thấy đường về nhà một cách nhanh nhất. Trong những trường hợp khác, nhờ trí thông minh, bạn sẽ nhận ra một người nào đó có thể thực hiện những nhiệm vụ quen thuộc một cách tự động. Chẳng hạn, nếu một nhóm người thực hiện cùng một nhiệm vụ từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ ấn tượng bởi các cá nhân có thể hoàn thành nhiệm vụ một cách thành công với số lượng tư duy "mới" ít nhất.

Trí thông minh thực tiễn được phản ánh trong việc thực hiện những nhiệm vụ thường

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Trí tuệ thực tiễn tại đường đua

Các nhà nghiên cứu đã tiếp cận "sự đều đặn" ở đường đua để đánh giá mối quan hệ giữa chỉ số IQ và sự thành công trong việc dự đoán những cuộc đua ngựa. Ba mươi người được chia thành nhóm những người chuyên nghiệp và những người không chuyên nghiệp, dựa vào khả năng dự đoán con ngựa nào sẽ có lợi thế nhất trong thời gian đua. Mặc dù cả hai nhóm đều có chỉ số IQ trung bình trong khoảng 100, và hầu như không có sự tương quan nào giữa chỉ số IQ và sự chuyên nghiệp, nhưng 93% những người chuyên nghiệp đã lựa chọn một cách đúng đắn con ngựa chạy nhanh nhất, trong khi tỉ lệ này ở những người không chuyên chỉ chiếm 33%. Các nhà nghiên cứu đã tiếp tục cho thấy những người chuyên nghiệp đánh giá hoàn toàn chính xác theo phương pháp mà những thủ tục thống kê phức tạp bắt chước (Ceci và Liker, 1986).

ngày. Điều đó bao gồm khả năng *thích ứng* với những hoàn cảnh mới và khác nhau của bạn, khả năng *lựa chọn* những hoàn cảnh thích hợp, và *định hướng* môi trường một cách có hiệu quả để phù hợp với nhu cầu của bạn. Trí thông minh thực tiễn là những gì mà đôi khi người ta gọi là *sự thông minh đường phố*, hay *sự nhạy cảm về kinh doanh*. Nghiên cứu đã cho thấy rằng con người có thể có trí thông minh thực tiễn cao mà không cần những chỉ số thông minh cao.

Bởi vì mỗi con ngựa thể hiện một sự kết hợp mới của những biến số cùng với những vấn đề khác nhau của con người (tốc độ sống, tiền lương kiếm được, điều kiện của đường đua, khả năng cưỡi ngựa, và nhiều vấn đề khác), thành công của các chuyên gia không phải chỉ là sự lặp lại những tình huống quen thuộc. Hơn thế, họ đã phát triển khả năng gây ấn tượng phù hợp với môi trường của họ.

◆ TRÍ THÔNG MINH PHỨC TẠP VÀ TRÍ THÔNG MINH CẢM XÚC CỦA GARDNER

Howard Gardner cũng đã đưa ra một lý thuyết mở rộng định nghĩa về trí thông minh vượt qua những kỹ năng bao hàm trong một bài kiểm tra chỉ số IQ. Gardner nhận ra trí thông minh bao gồm đầy đủ những kinh nghiệm của

BẢNG 9.4 - Tám dạng trí thông minh của Gardner

Trí tuệ	Nghề nghiệp	Những thành phần cốt lõi
Toán học - logic	*Nhà khoa học* *Nhà nghiên cứu*	*Nhạy cảm và có khả năng nhận thức những mô hình hợp logic hay bằng số; có khả năng luận giải những chuỗi lý luận dài.*
Ngôn ngữ học	*Nhà thơ* *Nhà văn*	*Nhạy cảm với những âm thanh, nhịp điệu, và ý nghĩa của từ; nhạy cảm với những chức năng ngôn ngữ khác nhau.*
Tự nhiên học	*Nhà sinh vật học* *Nhà môi trường học*	*Nhạy cảm với sự khác nhau giữa những chủng loài khác nhau; khả năng tương tác một cách khéo léo với những sinh vật.*
Âm nhạc	*Nhạc sĩ* *Nhạc công*	*Khả năng tạo ra và am hiểu nhịp điệu, cường độ, và âm sắc; biết thưởng thức những hình thức nghệ thuật của âm nhạc.*
Thiên về không gian	*Nhà hàng hải* *Nhà điêu khắc - hội hoạ*	*Khả năng nhận thức về thế giới không gian, có thể nhìn thấy được một cách chính xác và thực hiện sự chuyển đổi về nhận thức ban đầu của con người.*
Chuyển động của cơ thể	*Vũ công* *Vận động viên*	*Khả năng kiểm soát chuyển động cơ thể của con người và điều khiển đồ vật một cách tài tình.*
Giao tiếp giữa các cá nhân	*Nhà trị liệu* *Nhà tâm lý*	*Khả năng nhận thức và phản ứng một cách thích hợp với tâm trạng, tính khí, động cơ thúc đẩy, và ước muốn của những người khác.*
Trí nhớ cá nhân	*Người bán hàng* *Nhà chính trị*	*Đánh giá khả năng của con người, khả năng phân biệt và tiếp cận để điều chỉnh hành vi; hiểu biết về sức mạnh, sự yếu đuối, khát vọng, và trí tuệ của con người.*

con người. Giá trị về bất cứ khả năng nào cũng có sự khác biệt trong xã hội loài người, theo những gì mà xã hội đó yêu cầu, có ích với xã hội đó và được xã hội đó đánh giá cao. Như được thể hiện trong Bảng 9.4, Gardner nhận ra được 8 loại hình trí thông minh.

Gardner tranh luận rằng xã hội phương Tây đánh giá hai loại hình trí thông minh đầu tiên trong khi những xã hội không thuộc phương Tây thường đánh giá những loại hình trí thông minh khác. Chẳng hạn, ở đảo Caroline thuộc Micronesia, các thủy thủ phải có khả năng lái tàu đi một quãng đường dài mà không có bản đồ, chỉ sử dụng khả năng nhận biết về không gian và khả năng cảm nhận sự chuyển động của cơ thể. Những khả năng như vậy có giá trị trong xã hội đó hơn là khả năng làm một bài kiểm tra học kỳ. Ở Bali, nơi mà việc biểu diễn nghệ thuật là một phần của cuộc sống thường ngày, khả năng về âm nhạc và những tài năng bao hàm trong việc phối hợp thực hiện những bước nhảy phức tạp được đánh giá rất cao. Trí thông minh giữa các cá nhân quan trọng với những xã hội giàu tính tập thể như Nhật Bản, nơi mà hoạt động tập thể và cuộc sống cộng đồng được nhấn mạnh hơn là ở những hoạt động xã hội giàu tính cá nhân như ở Hoa Kỳ (Triandis, 1990).

Việc đánh giá những dạng trí thông minh này đòi hỏi nhiều bài kiểm tra trắc nghiệm trên giấy hơn và những phương pháp xác định số lượng đơn giản. Lý thuyết về trí thông minh của Gardner quy định cá nhân được quan sát và được đánh giá trong nhiều tình huống khác nhau trong cuộc sống cũng như trong những phần nhỏ của cuộc sống được mô tả ở các bài kiểm tra trí thông minh truyền thống.

Trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu bắt đầu khám phá *trí thông minh cảm xúc* – dạng trí thông minh có liên quan tới những khái niệm về trí thông minh giữa cá nhân với nhau và *trí thông minh của riêng cá nhân* (xem Bảng 9.4). **Trí thông minh cảm xúc** được cho là có 4 thành phần chính (Mayer và Salovey, 1997; Mayer và những người khác, 2000):

- Khả năng nhận thức, đánh giá và thể hiện những cảm xúc một cách chính xác, hợp lý.
- Khả năng sử dụng những cảm xúc để suy nghĩ dễ dàng hơn.
- Khả năng hiểu, phân tích những cảm xúc và sử dụng hiểu biết về cảm xúc một cách hiệu quả.
- Khả năng điều chỉnh những cảm xúc của con người để làm tăng sự phát triển về cảm xúc và trí thông minh.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Trí thông minh cảm xúc và tình trạng sức khỏe hàng ngày

Hãy bỏ ra một chút thời gian để xem xét những thành phần trong định nghĩa về trí thông minh cảm xúc. Bạn có thể cảm nhận những người có nhiều khả năng này sẽ có thể đối đầu với những rắc rối trong cuộc sống hàng ngày tốt hơn? Hai nhà nghiên cứu kiểm tra giả thuyết những người có chỉ số cảm xúc (emotional intelligence quotient – EQ) cao sẽ đối phó tốt hơn, vì vậy có cảm nhận về tình trạng sức khỏe tinh thần tuyệt vời hơn (Slaski và Cartwright, 2002). Hình mẫu họ sử dụng là những nhà quản lý tuổi trung niên đang làm việc cho một công ty bán lẻ lớn ở Anh. Họ có những công việc và yêu cầu đòi hỏi có thể chấp nhận được. Mỗi nhà quản lý hoàn thành một bài đánh giá xác định chỉ số cảm xúc (EQ). Họ cũng báo cáo về những khía cạnh sức khỏe, chẳng hạn mức độ rối loạn tâm lý, tinh thần, và chất lượng cuộc sống làm việc. Cuối cùng, mỗi người giám sát của các nhà quản lý đánh giá công việc của anh ta hay cô ta. Các nhà nghiên cứu đã chia các nhà quản lý thành hai nhóm, nhóm có chỉ số cảm xúc thấp và chỉ số cảm xúc cao. Các kết quả đầy kịch tính. So với nhóm có chỉ số cảm xúc thấp hơn, nhóm có chỉ số cảm xúc cao ít bị rối loạn về tâm lý hơn, tinh thần tốt hơn, và chất lượng làm việc tốt hơn. Các ông chủ cũng đánh giá nhóm có chỉ số cảm xúc (EQ) cao là những nhà quản lý giỏi hơn.

Định nghĩa này phản ánh quan điểm mới về vai trò tích cực của cảm xúc vì nó liên quan đến chức năng trí thông minh – những cảm xúc làm cho suy nghĩ thông minh hơn, con người có thể suy nghĩ một cách sáng suốt hơn về cảm xúc của họ và cảm xúc của người khác.

Các nhà nghiên cứu đã bắt đầu chứng minh trí thông minh cảm xúc có những ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn có thể hiểu tất cả các yếu tố này trùng khớp với nhau như thế nào. Những người có trí thông minh cảm xúc ít bị đau buồn hơn và có tâm trạng tốt thì cũng có khả năng làm việc hiệu quả hơn. Hiện nay, các nhà nghiên cứu đang cố gắng thực hiện một chương trình giáo dục để cải thiện trí thông minh cảm xúc của những nhà quản lý có chỉ số cảm xúc thấp.

Việc xem xét kiểm tra trí thông minh và những lý thuyết về trí thông minh đã thiết lập giai đoạn tranh luận về hoàn cảnh xã hội đã biến chủ đề về trí thông minh thành cuộc tranh cãi.

QUAN ĐIỂM XÃ HỘI VỀ TRÍ THÔNG MINH

Chúng ta đã biết những khái niệm về trí thông minh đã loại bỏ sự kết luận hạn hẹp của điểm số trên một bài kiểm tra chỉ số IQ của con người. Tuy vậy, những bài kiểm tra chỉ số IQ vẫn là phương pháp xác định trí thông minh phổ biến nhất trong xã hội phương Tây. Nhờ vào sự phổ biến của việc kiểm tra chỉ số IQ và giá trị của những điểm số về chỉ số IQ, người ta dễ dàng so sánh những nhóm khác nhau theo chỉ số IQ "trung bình" của họ. Ở Hoa Kỳ, sự so sánh nhóm dân tộc và chủng tộc thường được sử dụng như là bằng chứng cho thấy sự yếu kém bẩm sinh, di truyền của những thành viên dân tộc thiểu số. Chúng ta sẽ nghiên cứu một cách ngắn gọn lịch sử trong việc sử dụng các điểm số của bài kiểm tra chỉ số IQ để lập bảng chú dẫn yếu kém về tinh thần của những nhóm nhất định. Sau đó chúng ta sẽ xem xét bằng chứng hiện thời về bản chất, bản chất của trí thông minh và việc thực hiện bài kiểm tra chỉ số IQ. Đây là một trong những vấn đề dễ thay đổi về mặt xã hội nhất trong tâm lý học, bởi vì những chính sách chung về nhập cư, những nguồn giáo dục, và nhiều những vấn đề khác có thể dựa theo cách giải thích dữ liệu về chỉ số IQ nhóm.

◆ LỊCH SỬ VỀ SỰ SO SÁNH NHÓM

Vào đầu những năm 1990, nhà tâm lý học Henry Goddard đã ủng hộ việc kiểm tra trí thông minh của những người nhập cư và việc *loại bỏ có chọn lọc* những người được phát hiện là "kém thông minh". Một vài nhà tâm lý đã giải thích những tìm kiếm mang tính thống kê này như là bằng chứng rằng những người nhập cư từ các vùng khác nhau có sự chênh lệch về trí thông minh (xem Ruch, 1937). Tuy nhiên, những nhóm người "kém thông minh" cũng không biết gì về ngôn ngữ và văn hóa của nước sở tại, đã được tham gia vào bài kiểm tra chỉ số IQ, bởi vì họ nhập cư trong thời gian gần đây nhất. (Trong vòng một vài thập niên, sự khác biệt về nhóm đã hoàn toàn biến mất trong những bài kiểm tra chỉ số IQ, nhưng lý thuyết sự khác biệt về trí thông minh được thừa kế từ chủng tộc thì vẫn không thể xóa hết được).

Goddard (1917) và những người sau đó tiếp tục liên kết chỉ số IQ thấp với nguồn gốc có tính di truyền về chủng tộc và tôn giáo. Họ đã cộng thêm tính xấu về đạo đức, sự kém cỏi về trí tuệ, và hành vi xã hội xấu xa vào hỗn hợp gồm những đặc tính tiêu cực có liên quan đến người có chỉ số IQ thấp. Bằng chứng về quan điểm của họ xuất phát từ những nghiên cứu về những gia đình không nổi tiếng. Hãy xem xét, một gia đình với một bên có "nguồn gốc tốt" và một bên có "nguồn gốc xấu" so với dòng dõi. Martin Kallikak là người lính đã có một đứa con trai ngoài giá thú với một phụ nữ được mô tả là chậm phát triển. Việc kết hôn của họ cuối

cùng đã cho ra đời 480 hậu duệ. Goddard đã phân loại 143 người trong số họ là "kém" và chỉ 46 người là bình thường. Ông nhận thấy tội ác, chứng nghiện ngập, những rối loạn về trí tuệ... là phổ biến trong số những thành viên còn lại của gia đình. Ngược lại, sau này khi Martin Kallikak kết hôn với với một "phụ nữ giỏi", thì việc kết hôn của họ đã cho ra đời 496 hậu duệ, và chỉ có 3 trong số những con cháu của họ được đánh giá là "thấp kém". Goddard cũng nhận thấy nhiều đứa con từ những cuộc hôn nhân giữa những người tài giỏi đã trở thành những "người xuất chúng" (Goddard, 1914). Goddard tin rằng về mặt tích cực, tính di truyền đã quyết định trí thông minh, tài năng và những nhân vật xuất chúng. Về mặt tiêu cực, ông đã nêu ra sự phạm pháp, nghiện ngập, đồi bại về tình dục, kém phát triển, và thậm chí có thể là sự đói nghèo (McPherson, 1985).

Tranh luận về sự thấp kém mang tính di truyền của Goddard đã được củng cố nhiều hơn nhờ vào một thực tế rằng trong những bài trắc nghiệm về trí thông minh của quân đội trong Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất, những người thuộc chủng tộc ít người có điểm số thấp hơn những người thuộc chủng tộc da trắng. Louis Terman, người đã xúc tiến việc kiểm tra chỉ số IQ ở Hoa Kỳ, đã dẫn giải theo cách phi khoa học này về dữ liệu mà ông đã thu thập về những chủng tộc thiểu số ở Hoa Kỳ:

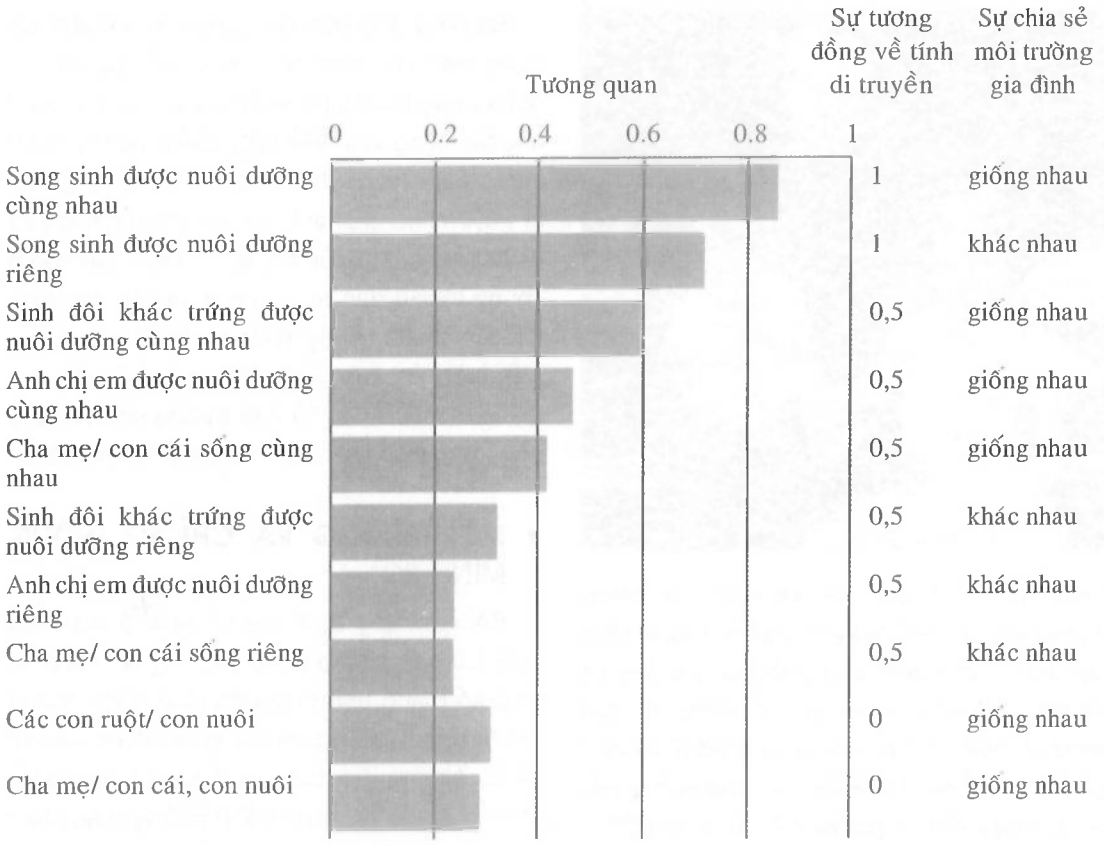
> *Sự kém thông minh của họ dường như thuộc về đặc trưng chủng tộc... Hiện nay, dường như không thể thuyết phục xã hội rằng những người kém thông minh này không nên sinh con, mặc dù từ quan điểm thuyết ưu sinh, họ gây ra một vấn đề nghiêm trọng vì sự sinh sản dễ dàng hay bất thường của họ. (Terman, 1916, những trang 91- 92)*

Những cái tên đã thay đổi, nhưng vấn đề thì không. Ngày nay, ở Hoa Kỳ việc kiểm tra chỉ số IQ đã được chuẩn hóa. Dĩ nhiên, có những cá nhân trong tất cả các nhóm đạt điểm số ở hai thái cực cao nhất và thấp nhất về sự sắp xếp chỉ số IQ. Nên giải thích như thế nào về sự khác nhau giữa những điểm số về chỉ số IQ của nhóm? Một thực tế đã có từ lâu quy kết những sự khác nhau này là sự yếu kém do di truyền (bản chất). Sau khi thảo luận về bằng chứng của những khác biệt mang tính di truyền về chỉ số IQ, chúng ta sẽ xem xét khả năng thứ hai, sự khác nhau về môi trường (tự nhiên) đã ảnh hưởng có ý nghĩa đối với chỉ số IQ. Giá trị pháp lý của lời giải thích hay sự kết hợp nào đó đem đến những kết quả về kinh tế – xã hội quan trọng.

◆ TÍNH DI TRUYỀN VÀ CHỈ SỐ THÔNG MINH (IQ)

Các nhà nghiên cứu có thể đánh giá mức độ thông minh được di truyền như thế nào? Về mặt lý thuyết, câu hỏi là liệu trí thông minh có bị tính di truyền ảnh hưởng hay không, hay trong mọi trường hợp, chỉ số IQ tương tự như trong phạm vi sơ đồ gia phả. Để trả lời cho câu hỏi trong phạm vi hạn hẹp này, các nhà nghiên cứu cần tách biệt những tác động của gen di truyền và môi trường được chia sẻ. Phương pháp là so sánh chức năng của những cặp song sinh cùng trứng (monozygotic), và những cặp song sinh khác trứng (dizygotic), và liên quan với những cấp độ khác nhau về việc sinh đôi di truyền. Hình 9.3 đã cho thấy sự tương quan giữa điểm số về chỉ số IQ của các cá nhân trên cơ sở mối quan hệ mang tính di truyền của họ (Plomin và Petrill, 1997). Bạn có thể thấy, sự tương đồng về tính di truyền càng lớn, sự tương đồng về chỉ số IQ càng cao. (Bạn nên chú ý những dữ liệu này vì ảnh hưởng của môi trường cũng được bộc lộ ở sự tương đồng lớn hơn về chỉ số IQ giữa những người được nuôi dưỡng cùng nhau).

Các nhà nghiên cứu sử dụng những kết quả của sự phân loại này để cố gắng đánh giá tính di truyền của chỉ số IQ. **Sự đánh giá tính di**



HÌNH 9.3 - Mối quan hệ giữa gen di truyền và chỉ số IQ

Biểu đồ này thể hiện mối quan hệ giữa chỉ số IQ của những cặp song sinh cùng trứng (monozygotic) và những cặp song sinh khác trứng (dizygotic) được nuôi dưỡng cùng nhau (trong những môi trường gia đình như nhau) hoặc được nuôi dưỡng tách biệt (trong những môi trường gia đình khác biệt). Để so sánh được, cần phải có dữ liệu về anh chị em ruột (anh em trai và chị em gái), cha mẹ và con cái, cả vấn đề sinh học và nuôi dưỡng. Dữ liệu cho thấy tầm quan trọng của những yếu tố di truyền (số lượng thông qua "những mối quan hệ di truyền" định rõ tiến trình của những vấn đề thuộc di truyền) và những yếu tố thuộc môi trường. Ví dụ, những cặp song sinh cùng trứng cho thấy mối tương quan cao hơn giữa chỉ số IQ của họ so với những cặp song sinh khác trứng – một ảnh hưởng mang tính di truyền. Tuy nhiên, cả hai dạng song sinh này đều thể hiện những mối tương quan cao hơn khi cùng được nuôi dưỡng như nhau – một ảnh hưởng mang tính môi trường.

truyền của một đặc điểm cụ thể, chẳng hạn như trí thông minh, được dựa trên sự cân đối về tính chất có thể thay đổi trong những điểm số của bài kiểm tra mà đặc điểm đó có thể được tìm thấy ở những nhân tố di truyền. Sự đánh giá này được tìm thấy nhờ việc tính toán sự hay thay đổi trong tất cả những điểm số của bài kiểm tra về một cộng đồng đã được quyết định (những sinh viên đại học hay những bệnh nhân tâm thần chẳng hạn). Sau đó xác định phần nào biến đổi hoàn toàn là dựa vào những nhân tố di truyền và thừa kế. Điều này được thực hiện nhờ vào sự so sánh những cá nhân ở những mức độ chồng chéo về di truyền khác nhau. Các nhà nghiên cứu, những người đã xem xét nhiều nghiên cứu về tính di truyền của

Marie Curie, nhà hoá học đã đoạt giải Nobel, cùng với các con gái Irene (bên phải) và Eve (bên trái). Irene cũng đoạt giải Nobel về hóa học và Eve đã trở thành một tác giả nổi tiếng. Tại sao những gia đình như thế này lại kích thích các nhà nghiên cứu nỗ lực tìm hiểu được ảnh hưởng của tính di truyền và môi trường đối với chỉ số IQ?

chỉ số IQ đã kết luận, có khoảng 50% sự khác nhau trong điểm số về chỉ số IQ là do tính di truyền. (Grigordenko, 2000; Neisser và những người khác, 1996; Plomin và Petrill, 1997).

Tuy nhiên, những điều thú vị hơn là tính di truyền *tăng lên* qua thời gian sống: tính di truyền đạt khoảng 40% trong khoảng từ 4–6 tuổi nhưng tăng lên khoảng 60% trong thời gian đầu trưởng thành và tăng khoảng 80% ở tuổi già! Nhiều người ngạc nhiên vì kết quả này, bởi vì dường như điều kiện sống sẽ tác động không ít đến con người khi họ càng già đi. Đây là cách mà các nhà nghiên cứu giải thích cho sự phát hiện khác thường này: "Có thể những khuynh hướng di truyền thúc đẩy chúng ta hướng về phía những điều kiện đã nêu bật khuynh hướng di truyền của chúng ta, vì vậy đã dẫn đến việc tính di truyền tăng lên suốt thời gian sống" (Plomin và Petrill, 1997, trang 61).

Rõ ràng di truyền học đóng vai trò khá lớn trong việc tác động vào điểm số của các cá nhân trong những bài kiểm tra chỉ số IQ, cũng như tác động vào nhiều đặc điểm và khả năng khác. Tuy nhiên, chúng ta tranh cãi rằng tính di truyền không phải là lời giải thích đầy đủ về những khác biệt của chỉ số IQ giữa các nhóm chủng tộc và dân tộc. Tính di truyền đóng vai trò cần thiết, nhưng không đầy đủ, trong sự hiểu biết về hành động. Bây giờ chúng ta hãy quay trở lại vai trò mà môi trường có thể đóng góp trong việc tạo ra sự khác biệt về chỉ số IQ.

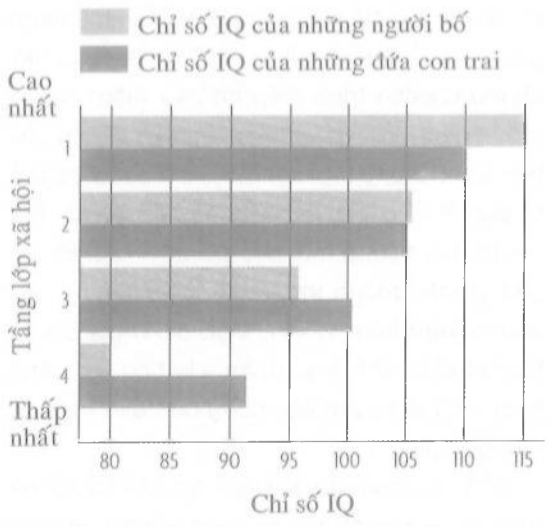
◆ MÔI TRƯỜNG VÀ CHỈ SỐ THÔNG MINH (IQ)

Bởi vì những đánh giá về tính di truyền là dưới 1,0 nên chúng ta biết không chỉ riêng sự thừa kế mang tính di truyền chịu trách nhiệm về chỉ số IQ. Môi trường cũng tác động vào chỉ số IQ. Nhưng làm thế nào đánh giá được khía cạnh nào của môi trường ảnh hưởng quan trọng đến chỉ số IQ? Những đặc điểm nào về môi trường của bạn ảnh hưởng đến khả năng giành được điểm số tốt nhất trong bài kiểm tra chỉ số IQ (Beiser và Gotowiec, 2000; Ceci, 1999; Rowe, 1997; Suzuki và Valencia, 1997)? Môi trường là tác nhân kích thích phức tạp biến đổi ở nhiều mặt, cả về tự nhiên và xã hội, và có lẽ trải qua theo nhiều cách khác nhau nhờ những con người trong môi trường đó. Thậm chí trẻ em trong cùng một môi trường gia đình cũng không nhất thiết phải chia sẻ cùng một môi trường quan trọng và tâm lý như nhau. Hãy nghĩ về sự nuôi dưỡng trong gia đình bạn. Nếu bạn có anh chị em ruột, liệu cha mẹ bạn có chú ý đến họ như nhau không, liệu những điều kiện tâm lý căng thẳng có thay đổi theo tiến trình thời gian không, nguồn tài chính của gia đình có thay đổi không, tình trạng hôn nhân của bố mẹ có thay đổi không? Rõ ràng, những điều kiện sống được cấu thành bởi nhiều thành phần ở một mối quan hệ năng động và thay đổi theo thời gian. Vì vậy

thật khó cho các nhà tâm lý khẳng định loại môi trường nào – sự chú ý, tình trạng căng thẳng, đói nghèo, sức khỏe, chiến tranh, và những vấn đề tương tự – thật sự ảnh hưởng đến chỉ số IQ.

Các nhà nghiên cứu thường tập trung vào những phạm vi môi trường toàn cầu, như tình trạng kinh tế xã hội của gia đình. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu theo chiều dọc trên phạm vi rộng lớn đối với 26 ngàn trẻ em, dự báo tốt nhất về chỉ số thông minh của một đứa trẻ 4 tuổi là tình trạng kinh tế xã hội của gia đình và mức độ giáo dục của người mẹ. Điều này thực sự đúng đối với trẻ em vùng Caucase và trẻ em người Mỹ gốc Phi (Broman và những người khác, 1975). Tương tự, Hình 9.4 thể hiện sự ảnh hưởng toàn diện của tầng lớp xã hội đối với chỉ số IQ.

Tại sao tầng lớp xã hội ảnh hưởng đến chỉ số IQ? Sự thịnh vượng trái ngược với sự nghèo



BIỂU ĐỒ 9.4 - Mối quan hệ giữa tính di truyền, môi trường và chỉ số thông minh (IQ)
Biểu đồ này cho thấy dấu hiệu đóng góp của tính di truyền và môi trường đối với điểm số về chỉ số IQ. Có sự tương đồng về chỉ số IQ giữa bố và con trai (ảnh hưởng của tính di truyền), nhưng chỉ số IQ của bố và con trai đều có liên quan đến tầng lớp xã hội (ảnh hưởng của môi trường).

khó có thể ảnh hưởng đến chức năng trí tuệ ở nhiều phương diện, sức khỏe và những nguồn giáo dục là hai trong số những vấn đề rõ ràng nhất. Sức khỏe kém trong suốt thời kỳ mang thai và trọng lượng thai nhi thấp là hai sự dự đoán đáng tin cậy nhất về khả năng tư duy yếu kém của một đứa trẻ. Trẻ em được sinh ra trong những gia đình nghèo khó thường trải qua sự nuôi dưỡng kém, nhiều đứa trẻ nhịn đói đến trường, giảm khả năng tập trung vào nhiệm vụ học tập. Hơn nữa, những gia đình nghèo có thể chịu đựng việc thiếu thốn về vật chất. "Khuynh hướng tồn tại" của những bậc phụ huynh nghèo, đặc biệt trong những gia đình chỉ có bố hoặc mẹ, phụ huynh thường không có thời gian và công sức để chơi đùa hay kích thích trí thông minh của con cái, gây bất lợi cho việc thực hiện những nhiệm vụ chẳng hạn như tiến hành kiểm tra chỉ số IQ chuẩn.

Các nhà nghiên cứu trải qua 40 năm để phát triển những chương trình với ý định chống lại ảnh hưởng của môi trường nghèo khó. Chương trình Head Start lần đầu tiên được thực hiện vào năm 1965 nhằm vào những nhu cầu về sức khỏe thể chất, phát triển, xã hội, giáo dục và cảm xúc của trẻ em trong những gia đình có thu nhập thấp và làm tăng khả năng chăm sóc con cái của các gia đình, qua "những dịch vụ hỗ trợ và trao quyền hành động" (Kassebaum, 1994, trang 123). Ý tưởng của Head Start không phải là đem những đứa trẻ đến những môi trường được ưu tiên mà là cải thiện môi trường nơi chúng được sinh ra. Những đứa trẻ này được đưa đến trường học đặc biệt dành cho trẻ trước tuổi đi học, hàng ngày chúng được ăn ngon, và cha mẹ chúng được cung cấp những lời khuyên về chăm sóc sức khỏe và đời sống. Những đánh giá ban đầu về ảnh hưởng của Head Start chỉ tập trung vào sự tiến bộ đối với những bài kiểm tra chỉ số IQ và giới hạn về những thành tựu khác đã đạt được. Thực tế, một vài tuần sau khi những đứa trẻ tham gia vào chương

trình, điểm số IQ của chúng đã tăng thêm được 10 điểm. Rủi ro thay, sau khi kết thúc chương trình, những điểm số tăng thêm này có khuynh hướng biến mất (Barnett, 1998; Zigler và Muenchow, 1992; Zigler và Styfco, 1994). Mô hình này đã đem lại hai bài học: chỉ số IQ có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường, những môi trường chất lượng cao phải được duy trì trong bất cứ trường hợp nào. Những đánh giá gần đây của Head Start đã vượt qua sự hạn chế đầu tiên về chỉ số IQ.

> *Những bài diễn thuyết theo lối kinh nghiệm... đã mang đến cả tin tốt và tin xấu. Tin xấu là Head Start và chương trình dành cho trẻ trước tuổi đến trường không thể chống lại những tàn phá của sự nghèo đói. Sự can thiệp lúc đầu không thể chế ngự những ảnh hưởng của điều kiện sống nghèo khổ, sự nuôi dưỡng và chăm sóc sức khỏe không đầy đủ, những mô hình tiêu cực và những trường học không đạt tiêu chuẩn. Nhưng những chương trình tốt có thể chuẩn bị hành trang cho trẻ đến trường, có thể giúp chúng phát triển những kỹ năng đối phó và thích nghi tốt hơn, làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, dù không phải là hoàn hảo. (Zigler và Styfco, 1994, trang 129)*

Nếu chúng ta sử dụng một định nghĩa về trí thông minh rộng hơn, vượt qua những công việc thuộc về hành động và lời nói về chỉ số IQ, ảnh hưởng của nhân tố môi trường trở nên rõ ràng. Một môi trường phong phú và có lợi là dự báo tốt cho những thành công và trí thông minh được đề cao, về học thuật và thích nghi với mọi tình huống.

◆ VĂN HÓA VÀ GIÁ TRỊ PHÁP LÝ CỦA NHỮNG BÀI KIỂM TRA CHỈ SỐ THÔNG MINH (IQ)

Con người sẽ không mấy quan tâm đến điểm số về chỉ số IQ nếu chúng không đưa ra những dự đoán có ích: nghiên cứu trên phạm vi rộng cho thấy chỉ số IQ là những dự báo có cơ sở vững chắc về các cấp học từ tiểu học đến đại học, về tình trạng nghề nghiệp và thành tích trong nhiều lãnh vực (Brody, 1997b; Gottfredson, 1997b). Các mô hình kết quả này cho thấy những bài kiểm tra chỉ số IQ đã xác định một cách chắc chắn những khả năng về trí thông minh cơ bản và quan trọng đối với sự thành công được đánh giá trong nền văn hóa phương Tây – trí thông minh, như được chỉ số IQ xác định, đã ảnh hưởng trực tiếp đến sự thành công. Sự khác biệt về chỉ số IQ cũng ảnh hưởng gián tiếp đến việc thể hiện lý thuyết và công việc qua sự thay đổi về động cơ và niềm tin của con người. Những người có chỉ số IQ cao có thể đạt được những thành tựu ở trường học, họ học hành chăm chỉ hơn, họ phát triển theo một khuynh hướng thành công, và trở nên lạc quan về cơ hội có được việc làm tốt. Ngoài ra, những đứa trẻ có chỉ số IQ thấp có thể tham gia vào những trường học, những lớp học, hay những chương trình thấp hơn và thậm chí có thể bị bêu xấu, xét về khía cạnh khả năng của học sinh. Ở phương diện này, chỉ số IQ có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường, do đó có thể tạo ra môi trường mới cho trẻ em – đôi khi có những môi trường tốt, và cũng có những môi trường kém hơn. Vì vậy, việc đánh giá chỉ số IQ có thể trở thành số phận – bất cứ khả năng thiên phú di truyền nào cũng đều dành cho trí thông minh.

Mặc dù những bài kiểm tra chỉ số IQ đã được chứng minh là hợp lý ở những phương pháp mang xu thế chủ đạo, nhưng nhiều nhà quan sát vẫn nghi ngờ về tính hợp lệ của chúng trong những so sánh giữa những nhóm văn hóa và chủng tộc khác nhau (Greenfield, 1997; Samuda, 1998; Serpell, 2000). Có nhiều hình thức kiểm tra và việc kiểm tra không phù hợp với những khái niệm mang tính văn hóa về trí thông minh hay hành vi thích hợp: Hãy xem

xét một trường hợp về những đánh giá tiêu cực trong lớp học:

> *Khi trẻ em của những gia đình nhập cư đến trường, người ta coi trọng việc hiểu biết hơn lời nói, coi trọng việc kính trọng thầy giáo hơn là bày tỏ ý kiến của mình đã dẫn đến những đánh giá mang tính lý thuyết suông tiêu cực... Tuy nhiên, cách thức giao tiếp có giá trị trong một nền văn hóa – lắng nghe một cách lễ phép – đã trở thành nền tảng của sự đánh giá tiêu cực hoàn toàn ở trường học, nơi mà lời nói tự khẳng định là cách thức giao tiếp có giá trị (Greenfield, 1997, trang 1120).*

Những đứa trẻ nhập cư này học cách mà chúng phải cư xử trong những lớp học ở Hoa Kỳ để làm cho thầy giáo của chúng tin là chúng thông minh.

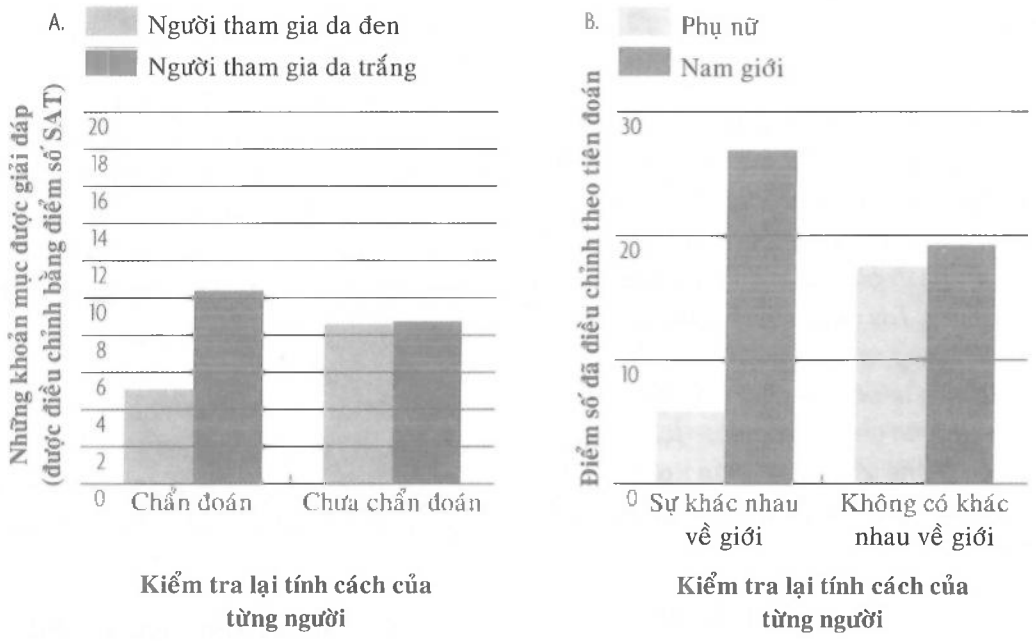
Một trong những điều đáng quan tâm nhất về những bài kiểm tra chỉ số IQ là chúng có xu hướng thiên về hay chống lại những thành viên của nền văn hóa khác: Các nhà phê bình đã tranh cãi rằng sự khác nhau về nhóm trong những điểm số về trí thông minh được tạo ra bởi sự thành kiến mang tính hệ thống trong những câu hỏi của bài kiểm tra, làm cho những bài kiểm tra này không hợp lý và không công bằng. Thậm chí khi những bài kiểm tra được tạo ra "mang tính công bằng về văn hóa" hơn, vẫn còn một sự khác biệt về chủng tộc (Neisser và những người khác, 1996). Thực tế, vấn đề rắc rối ở đây là ngữ cảnh của bài kiểm tra chứ không phải *nội dung* của chúng. Claude Steele (1997; Steele và Aronson, 1995, 1998) đã tranh luận việc thực hiện những bài kiểm tra khả năng con người bị ảnh hưởng bởi **sự chỉ dẫn mang tính rập khuôn** – sự đe dọa đáng sợ trong việc thừa nhận tính rập khuôn tiêu cực của một nhóm. Nghiên cứu của Steele giả định rằng lòng tin mà tính rập khuôn tiêu cực có liên quan với một tình huống có thể có chức năng dẫn đến hành động sai trái đã được mã hóa theo khuôn mẫu.

Suy nghĩ sau cùng là về trí thông minh và văn hóa. Nói chung, văn hoá Hoa Kỳ đã chứng minh xu hướng thiên về giải thích mang tính di truyền của những khác biệt ở mỗi cá nhân. Harold Stevenson và những đồng nghiệp (1993) đã bỏ ra nhiều năm để theo dõi thành tựu toán học của trẻ em Trung Hoa, Nhật Bản và Hoa Kỳ. Vào năm 1980, trẻ em châu Á làm bài tốt hơn rất nhiều so với những trẻ em cùng trang lứa của Hoa Kỳ. Năm 1990, sự khác biệt vẫn duy trì như cũ: "Chỉ 4,1% trẻ em Trung Hoa và 10,3% trẻ em Nhật Bản có điểm số

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những hàm ý của sự chỉ dẫn mang tính rập khuôn

Trong một nghiên cứu, các sinh viên da đen và da trắng đã cố gắng trả lời những câu hỏi vấn đáp rất khó. Một nửa sinh viên đã tin tưởng việc trả lời những câu hỏi này cho thấy khả năng trí tuệ của họ; nửa khác chỉ được cho biết cuộc thử nghiệm có liên quan đến những nhân tố tâm lý bao gồm việc giải quyết các vấn đề khó khăn. Lý thuyết về sự đe dọa theo khuôn mẫu giả định chỉ các sinh viên có được chỉ dẫn rập khuôn được tạo ra bởi tình huống – những sinh viên da đen trong điều kiện chẩn đoán – sẽ thừa nhận sự tiên đoán này. Khi các sinh viên đa đen tin tưởng rằng hành động có thể được sử dụng để chẩn đoán trí tuệ của họ, họ trả lời không tốt (Steele và Aronson, 1995). Tính logic của sự chỉ dẫn mang tính rập khuôn được áp dụng với bất kỳ nhóm nào vì nó sẽ có sự rập khuôn trong việc thể hiện kém hơn. Chẳng hạn, những khuôn mẫu giả định rằng nữ giới ít có khả năng về toán học hơn nam giới. Như được thể hiện ở phần B trong Hình 9.5, một bài toán khó gây ra sự khác biệt về giới chỉ khi sinh viên được biết điều đó (Steele, 1997). Điều đó có nghĩa là, trước khi nỗ lực giải quyết các vấn đề, sinh viên trong những điều kiện khác nhau về giới đã dự báo rằng bài kiểm tra trong quá khứ đã cho thấy những khác biệt về giới, vì thế theo những sinh viên này, bài kiểm tra đã tạo ra sự khác biệt như vậy.



BIỂU ĐỒ 9.5 - Sự chỉ dẫn mang tính rập khuôn

Sự chỉ dẫn mang tính rập khuôn diễn ra khi con người tin sự rập khuôn tiêu cực có liên quan đến tình huống kiểm tra hiện tại. (A) một nghiên cứu thực hiện về tính rập khuôn trong đó những người Mỹ gốc Phi đạt được điểm số kém trong những bài kiểm tra trí thông minh. Một nửa sinh viên da đen và da trắng tham gia thí nghiệm đã bị thuyết phục rằng bài kiểm tra nhằm chẩn đoán khả năng trí tuệ của họ; nửa kia thì không nhận được thông tin này. Khi những sinh viên da đen tin rằng bài kiểm tra là chẩn đoán, thì việc làm bài của họ bị sút kém. (B) nghiên cứu thứ hai tiến hành theo khuôn mẫu trong đó sinh viên nữ đã đạt điểm số thấp trong những bài kiểm tra toán học. Một nửa sinh viên nam và nữ làm thí nghiệm được cho biết trước rằng một bài kiểm tra toán đã cho thấy những khác biệt về giới; nửa kia không nhận được thông tin này. Khi các sinh viên nữ tin rằng bài kiểm tra sẽ cho thấy những khác biệt về giới, việc làm bài của họ bị sút kém.

thấp như điểm số của một trẻ em trung bình người Mỹ" (trang 54). Có phải những trẻ em châu Á về mặt di truyền là giỏi không? Thực tế, có rất nhiều khả năng người Mỹ trả lời là có. Khi Stevenson và những đồng nghiệp yêu cầu các sinh viên, giáo viên, những ông bố bà mẹ người châu Á và Hoa Kỳ đối chiếu tầm quan trọng của "việc học hành chăm chỉ" với "trí thông minh bẩm sinh", thì những người châu Á được hỏi đã nhấn mạnh đến sự làm việc chăm chỉ. Còn những người Hoa Kỳ được hỏi thì lại nhấn mạnh đến khả năng bẩm sinh. Làm bài kiểm tra là việc rất quan trọng, hãy nghiên cứu kỹ để chọn ra những gì có thể hay không thể thay đổi những hoạt động thuộc về trí tuệ.

TÍNH SÁNG TẠO

Trước khi tạm dừng việc nghiên cứu và đánh giá trí thông minh, chúng tôi muốn chuyển sang chủ đề về tính sáng tạo. **Tính sáng tạo** là khả năng tạo ra ý tưởng hay sản phẩm của một cá nhân vừa mới lạ vừa thích hợp với những hoàn cảnh (Sternberg và Lubart,1990). Hãy xem xét phát minh về bánh xe. Thiết bị này là mới lạ bởi vì không một ai

biết nó trước khi có một người vô danh phát minh ra bánh xe và cũng không ai biết ứng dụng của những vật thể lăn tròn. Thiết bị này thích hợp bởi vì việc sử dụng những vật thể mới lạ áp dụng với một nguyên lý rõ ràng: Những ý tưởng hay vật thể mới thường được xem là kỳ lạ hoặc là không thích hợp.

Sự tranh luận về tính sáng tạo của chúng ta nằm trong chương về trí thông minh bởi vì nhiều người tin rằng giữa trí thông minh và tính sáng tạo có mối quan hệ chặt chẽ. Để xác định điều này là đúng hay không, trước tiên chúng ta cần có khả năng kiểm tra tính sáng tạo và xác định mối quan hệ giữa tính sáng tạo và trí thông minh. Do đó, đầu tiên chúng ta thảo luận về phương pháp xác định những ý tưởng hay những sản phẩm sáng tạo và sau đó xem xét sự liên kết với trí thông minh. Tiếp theo, chúng ta hãy xem xét những tình huống về sự sáng tạo khác thường và đánh giá mối quan hệ giữa sự sáng tạo và sự điên rồ. Chúng ta sẽ biết có thể học hỏi những bài học nào từ những người có khả năng sáng tạo khác thường.

◆ ĐÁNH GIÁ TÍNH SÁNG TẠO VÀ SỰ LIÊN KẾT VỚI TRÍ THÔNG MINH

Bạn bắt đầu đánh giá các cá nhân là (tương đối) sáng tạo hay không sáng tạo như thế nào? Nhiều phương pháp tập trung vào **tư duy phân kỳ** (suy nghĩ khác nhau), được định nghĩa như khả năng tạo ra nhiều giải pháp khác thường để giải quyết một vấn đề. Các câu hỏi mà bài kiểm tra tư duy phân kỳ đã cung cấp cho những người tham gia là để kiểm tra để chứng minh tư duy *hay thay đổi* (nhanh nhẹn) và *linh hoạt* (Torrance, 1947; Wallach và Kogan, 1965):

- Đặt tên cho tất cả đồ vật mà bạn nghĩ là có hình vuông.
- Liệt kê những thứ ăn được có màu trắng trong vòng 3 phút.
- Liệt kê tất cả những công dụng của một viên gạch mà bạn có thể nghĩ ra.

Các phản ứng được chấm điểm theo những phương diện như *sự trôi chảy*, tổng số những ý tưởng khác biệt; *sự duy nhất*, số lượng ý tưởng được cung cấp bởi không ai khác ngoài những người thí nghiệm thích hợp; và *tính khác thường*, chẳng hạn số lượng ý tưởng được cung cấp ít hơn 5% những người tham gia thí nghiệm tiêu biểu (Runco, 1991).

Khi tính sáng tạo được đánh giá theo cách này, bài kiểm tra đã cung cấp một thước đo hành động có thể tương quan với những phương pháp khác. Trong nhiều trường hợp, các nhà nghiên cứu đã đánh giá mối quan hệ giữa những đánh giá về tư duy phân kỳ (suy nghĩ khác nhau) và chỉ số IQ. Một mô hình chung đã xuất hiện: có một mối tương quan yếu hoặc chừng mực giữa hai phạm vi đến cấp độ chỉ số IQ là khoảng 120; trên 120 thì mối tương quan giảm xuống (Sternberg và O'Hara,1999). Tại sao lại như vậy? Một nhà nghiên cứu đã giả định "trí thông minh xuất hiện giúp cho tính sáng tạo đi đến một chừng mực nào đó nhưng không kích thích nó" (Perkins, 1988, trang 319). Nói cách khác, một mức độ trí thông minh nhất định cung cấp cho con người cơ hội sáng tạo, nhưng con người có thể không tận dụng được cơ hội đó.

Các nhà nghiên cứu về tính sáng tạo thường băn khoăn rằng những bài kiểm tra về tư duy phân kỳ liên kết quá chặt chẽ với việc kiểm tra trí thông minh theo phương pháp như trước đây và với chính những bài kiểm tra chỉ số IQ (điều đó có thể giải thích những mối tương quan với phạm vi điểm số thông minh là 120) (Lubart, 1994). Một phương pháp khác để xác định cá nhân có tính sáng tạo hay không là yêu cầu họ tạo ra một sản phẩm mang tính sáng tạo cụ thể – một bức họa, một bài thơ hay một câu chuyện ngắn. Sau đó những người am hiểu sẽ đánh giá tính sáng tạo của mỗi sản phẩm. Hãy xem xét hai bức ảnh trong Hình 9.6. Bạn cho rằng bức ảnh nào có tính sáng tạo hơn? Bạn có thể giải thích tại sao bạn nghĩ như thế không?

(A)

(B)

Hình 9.6 - Việc thực hiện những đánh giá về tính sáng tạo

Những hình ảnh giả thuyết về bài tập trong lớp học: Hãy tạo ra một bức tranh đẹp nhất về (A) phản ứng không sáng tạo và (B) phản ứng sáng tạo.

Bạn có nghĩ là bạn của bạn sẽ đồng ý không? Nghiên cứu đã cho thấy có sự nhất trí khá cao khi những người am hiểu đã phân loại các sản phẩm theo tính sáng tạo (Amabile, 1983). Con người có thể được nhận biết một cách rõ ràng thông qua những đánh giá có tính sáng tạo cao hay thấp.

◆ TÍNH SÁNG TẠO KHÁC THƯỜNG VÀ CHỨNG ĐIÊN

Có một số cá nhân khác thường sẽ xuất hiện từ những đánh giá về tính sáng tạo gần như vượt ra khỏi giới hạn sắp xếp theo trình độ. Bạn nghĩ về ai khi được yêu cầu đặt tên cho một người nào đó có tính sáng tạo khác thường? Câu trả lời của bạn có thể phần nào phụ thuộc vào những lĩnh vực nhạy cảm và sở thích của chính bạn. Các nhà tâm lý có thể chỉ Sigmund Freud. Những người quan tâm đến nghệ thuật tạo hình, âm nhạc, hay khiêu vũ có thể nhắc đến Pablo Picasso, Igor Stravinsky. Có thể phát hiện ra sự tương đồng về tính cách hay hoàn cảnh mà những cá nhân có thể thể hiện tính sáng tạo khác thường không? Howard Gardner (1993) lựa chọn những cá nhân mà khả năng sáng tạo của họ có liên quan đến tám loại trí thông minh mà chúng ta đã mô tả trước đó, bao gồm Freud, Picasso, Igor Stravinsky. Những phân tích của Gardner đã cho phép ông có được bức chân dung về những kinh nghiệm trong cuộc sống về người sáng tạo điển hình, người mà ông đã gắn cho cái tên là E.C:

> *E.C khám phá ra phạm vi của vấn đề hoặc lĩnh vực về niềm đam mê đặc biệt, những điều hứa hẹn dẫn đến các vùng đất chưa được khám phá. Đó là một khoảnh khắc thay đổi rất lớn. Vào thời điểm này E.C bị cô lập khỏi những người bạn và hầu như phải tự làm việc. Cô cảm thấy cô đang đứng trước ngưỡng cửa của một thành tựu lớn mà cho đến bây giờ ngay cả cô cũng chưa hiểu được. Lạ lùng thay, vào thời điểm quyết định, E.C đã khẩn cầu được sự ủng hộ của nhận thức và xúc cảm, cho nên cô có thể giữ lại những mối quan hệ của cô. Không có những sự hỗ trợ như vậy, có thể cô đã trải qua những thất bại (Gardner, 1993, trang 361).*

Có bài học nào dành cho bạn trong những câu chuyện về tính sáng tạo kỳ lạ có thể làm

cho bạn trở nên sáng tạo hơn không? Bạn có thể tranh đua một mô hình về *sự liều lĩnh*. Những cá nhân có tính sáng tạo cao sẵn sàng đi vào những "vùng đất chưa được khám phá" (Gardner, 1993; Sternberg và Lubart, 1996). Có một mô hình về *sự chuẩn bị*. Những cá nhân có tính sáng tạo cao tiêu biểu đã trải qua nhiều năm để đạt được sự tinh thông trong lĩnh vực mà họ vượt trội (Weisberg, 1996). Có một mô hình về *động cơ thúc đẩy bên trong*. Những người có tính sáng tạo cao theo đuổi nhiệm vụ bằng sự yêu thích và sự hài lòng mà họ có được đối với sản phẩm họ tạo ra (Collins và Amabile, 1999). Nếu có thể kết hợp tất cả những yếu tố đó lại trong cuộc đời, bạn có thể làm tăng cấp độ hành động sáng tạo của cá nhân.

Trước khi kết thúc đề tài về tính sáng tạo, chúng tôi muốn xem xét một trong những khuôn mẫu chung nhất của những người sáng tạo tiêu biểu: Những kinh nghiệm trong cuộc đời của họ gần với – hay bao gồm kinh nghiệm – chứng điên. Có ý kiến cho rằng tính sáng tạo có liên quan mật thiết với chứng điên có lịch sử từ thời Plato (Kessel, 1989). Ở những thời đại gần đây hơn, Kraepelin (1921) lập luận rằng những thời kỳ vui buồn thất thường của các cá nhân bị "điên – hưng trầm cảm" hay chứng rối loạn lưỡng cực, đã tạo ra những cách suy nghĩ sáng suốt tạo điều kiện thuận lợi cho tính sáng tạo. Tính gàn (kỳ quặc), chúng ta sẽ xem xét trong Chương 15, được mô tả bởi những thời kỳ kích động; con người thường hành động, cảm nhận vui vẻ và cởi mở. Có một chút nghi ngờ rằng nhiều người nổi tiếng về lĩnh vực nghệ thuật đã chịu đựng những rối loạn về tinh thần như thế (Keiger, 1993). Nhưng làm thế nào các nhà nghiên cứu xác định liệu những tiến trình suy nghĩ hiện nay của các cá nhân có bị ảnh hưởng bởi sự yếu kém về trí tuệ của họ không?

Nghiên cứu của Weisberg cho thấy chứng điên (ở trạng thái vui buồn thất thường) có thể ảnh hưởng rất lớn đến động cơ thúc đẩy. Những cá nhân này đã cười lên làn sóng điên khùng để tạo ra một số lượng tác phẩm khổng lồ. Nếu những người này có được tài năng nhất định, thì một vài, chứ không phải tất cả tác phẩm đó sẽ đạt đến sự tỏa sáng – nhưng ở một mức độ nào đó không cao hơn những thời điểm khác trong cuộc đời nghệ sĩ. Tóm lại, những xem xét cẩn thận về hoàn cảnh lịch sử đã phát hiện ra rất ít mối liên quan giữa tính sáng tạo và chứng điên (Rothenberg, 2001). Chuyên gia Albert Rothenberg kết luận: "Một quan niệm sai lầm và không thực tế là con người phải chịu đựng đau khổ mới có thể hiểu được những lo lắng của loài người và đau khổ của người khác" (Rothenberg, 1990 trang 164).

Giờ đây bạn đã học được một vài phương pháp đánh giá và giải thích những khác biệt về trí thông minh và tính sáng tạo của cá nhân. Tuy nhiên, khi bạn đã nhận thức một cách đầy đủ, có nhiều điều để hiểu về con người hơn chứ không chỉ biết là họ thông minh hay sáng tạo như thế nào. Trong phần tiếp theo, chúng ta

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tính sáng tạo và chứng gàn (kỳ quặc)

Để trả lời cho câu hỏi này, nhà nghiên cứu về tính sáng tạo Robert Weisberg (1994, 1996) đã nghiên cứu tác phẩm nghệ thuật của nhạc sĩ Robert Schumann, người được chẩn đoán là bị chứng rối loạn lưỡng cực (bipolar disorder). Phần lớn các dữ liệu phù hợp với sự liên kết đã được xác định giữa chứng loạn thần và tính sáng tạo. Schumann đã sáng tác nhiều tác phẩm trong những năm vui buồn thất thường (trung bình là 12,3) hơn là trong những năm ông bị chứng trầm cảm khác (trung bình là 2,7). Tuy nhiên, sự kết nối bị phá vỡ khi Weisberg bị phân tích về phẩm giá. Những tác phẩm được sáng tác trong những năm buồn vui thất thường có chất lượng không cao như những tác phẩm được sáng tác trong những năm bị trầm cảm.

sẽ thảo luận về những phương pháp trong đó các nhà tâm lý học có được thông tin về phạm vi những thuộc tính nhân cách làm cho mỗi cá nhân trở nên khác biệt.

SỰ ĐÁNH GIÁ VÀ XÃ HỘI

Mục đích chính của sự đánh giá về tâm lý là đưa ra những nhận xét chính xác về con người để thoát ra khỏi những đánh giá không đúng với thực tế. Chúng ta đạt được mục đích này nhờ vào việc thay thế những nhận xét chủ quan của các thầy giáo, những ông chủ, và những nhà đánh giá khác bằng những đánh giá khách quan đã được thiết lập một cách cẩn thận và liên kết với sự đánh giá quan trọng. Đây là mục đích đã thúc đẩy Alfred Binet trong nghiên cứu tiên phong của ông. Binet và những người khác hy vọng việc kiểm tra sẽ giúp dân chủ hóa xã hội và giảm đến mức tối thiểu những quyết định dựa trên tiêu chí tùy tiện về giới tính, chủng tộc, dân tộc, đặc quyền giai cấp, hay hình thức bên ngoài. Tuy nhiên, bên cạnh những mục đích cao quý này, không có lĩnh vực nào gây tranh cãi nhiều như sự đánh giá. Ba nỗi lo lắng về đạo đức chủ yếu của sự tranh cãi là sự công bằng của những quyết định dựa trên bài kiểm tra, tính thiết thực của những bài kiểm tra trong việc đánh giá giáo dục, và những hàm ý của việc sử dụng điểm số của bài kiểm tra như là dấu hiệu để phân loại các cá nhân.

Các nhà phê bình quan tâm đến sự công bằng của thực tế kiểm tra tranh luận, rằng chi phí hay những kết quả tiêu cực có thể cao đối với người tham gia kiểm tra hơn là đối với người khác (Bond, 1995). Chẳng hạn, chi phí khá cao trong khi những bài kiểm tra của các nhóm dân tộc thiểu số có điểm số thấp được sử dụng mà không đem lại cho họ một công việc nào đó. Theo nhà nghiên cứu William Banks, những kết hợp mang tính chiến lược này dùng để ngăn những nhóm dân tộc thiểu số có cơ hội tìm việc làm (1990). Đôi khi, những thành viên của nhóm dân tộc thiểu số có kết quả kiểm tra rất kém bởi vì điểm số của họ được đánh giá liên quan đến những tiêu chí không phù hợp. Hơn nữa, những điểm số giới hạn tùy tiện thiên vị cho những người xin việc từ một nhóm có thể được sử dụng để đưa ra những quyết định lựa chọn, thực tế khi một điểm số giới hạn thấp hơn, điểm số công bằng hơn sẽ tạo ra nhiều quyết định tuyển dụng nhân sự đúng đắn. Ngoài ra, việc quá tin tưởng vào hoạt động kiểm tra có thể làm cho việc lựa chọn nhân sự trở thành máy móc nhằm làm cho con người trở nên phù hợp với những công việc sẵn có. Thay vào đó, đôi khi xã hội có nhiều lợi ích hơn qua việc thay đổi nghề nghiệp để phù hợp với nhu cầu và khả năng của con người.

Mối quan tâm thứ hai về đạo đức là việc kiểm tra không chỉ giá đánh giá các sinh viên; nó có thể đóng vai trò trong việc định hướng giáo dục. Chất lượng của những hệ thống giáo dục và tính hiệu quả của giáo viên thường được đánh giá trên cơ sở của việc sinh viên đạt được điểm số như thế nào trong những bài kiểm tra thành tích đã được chuẩn hóa. Sự ủng hộ của địa phương đối với các trường học qua việc đánh thuế, thậm chí qua mức lương của giáo viên, có thể dựa vào điểm số của bài kiểm tra. Những khoản tiền thưởng cao có liên quan đến các điểm số của bài kiểm tra dẫn đến những vụ bê bối gian lận trong nhiều trường học địa phương (Kantrowitz và McGinn, 2000). Chẳng hạn như ở Potomac, Maryland, hiệu trưởng của một trường tiểu học đã từ chức khi chứng cứ rõ ràng cho thấy những học sinh lớp 5 ở trường đã nhận được nhiều sự giúp đỡ, bao gồm việc cho thêm thời gian và cơ hội thứ hai để cải thiện kết quả bài kiểm tra. (Thomas và Wingert, 2000). Bằng chứng chống lại xuất phát từ chính những học sinh. Những đứa trẻ 10 tuổi này báo với cha mẹ rằng chúng được

yêu cầu hay cho phép gian lận: Chúng tự hỏi tại sao những người lớn ở trường lại yêu cầu chúng làm như vậy. Tình huống đã chứng minh rằng bài kiểm tra có thể gây thiệt hại khi những điểm số của nó được xem là quan trọng hơn việc giáo dục.

Mối quan tâm về đạo đức thứ ba là những kết quả của bài kiểm tra có thể dẫn đến tình trạng những danh hiệu không thể thay đổi. Con người thường cho rằng họ có chỉ số IQ là 110 hoặc giống chỉ số của một ai đó, như thể điểm số là danh hiệu được dán lên trán họ. Những danh hiệu như thế có thể trở thành rào chắn đối với sự tiến bộ khi con người tin những đặc điểm cá nhân của họ đã được ấn định và không thể thay đổi – họ không thể cải thiện số phận. Đối với những người bị đánh giá tiêu cực, điểm số của họ có thể trở thành giới hạn về động cơ tự áp đặt đã hạn chế ý thức về khả năng vốn có và hạn chế những thách thức mà họ sẵn sàng đối mặt. Đó là hậu quả xấu của những công bố về sự kém cỏi đối với chỉ số IQ. Những người bị bêu xấu công khai theo cách này sẽ tin vào những gì mà "các chuyên gia" nói, vì vậy họ không coi các trường học và việc giáo dục như là những phương tiện để cải thiện cuộc sống của họ.

Khuynh hướng này đem đến cho điểm số của bài kiểm tra một vị trí quan trọng có sự ràng buộc với xã hội cũng như cá nhân. Khi điểm số của bài kiểm tra trở thành nhãn hiệu để nhận biết đặc điểm, tình trạng, sự điều chỉnh sai, mâu thuẫn, và bệnh lý trong một cá nhân, con người bắt đầu suy nghĩ về "sự không bình thường" của cá nhân những đứa trẻ hơn là về những hệ thống giáo dục cần thiết để sửa đổi những chương trình cho phù hợp với người học. Trong những xã hội có khuynh hướng cá nhân, con người luôn sẵn sàng cho rằng sự thành công hay thất bại là do họ đánh giá thấp ảnh hưởng của bối cảnh hành vi. Chúng ta đổ lỗi cho những người thất bại và vì vậy đã đưa xã hội vào cạm bẫy; chúng ta khen ngợi những người thành công và vì vậy không nhận ra ảnh hưởng xã hội đã mang đến những thành công đó. Chúng ta cần nhận thức được con người hiện nay là sản phẩm của môi trường sống, nơi mà họ nghĩ rằng họ đã đương đầu và những tình huống đang ảnh hưởng đến hành vi của họ.

Đáp án của những phép đảo chữ trong bảng 9.3

1. laugh	*6. allow*
2. tempt	*7. drive*
3. short	*8. couch*
4. knight	*9. enter*
5. write	*10. basic*

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ ĐÁNH GIÁ TÂM LÝ LÀ GÌ?

Sự đánh giá về tâm lý có lịch sử rất lâu dài, bắt đầu từ thời cổ đại. Nhiều đóng góp quan trọng đã được Francis Galton tiến hành.

Một công cụ đánh giá hữu ích là phải đáng tin cậy, hợp lệ, và đã được chuẩn hóa. Phương pháp đáng tin cậy đem đến những kết quả phù hợp. Phương pháp hợp lệ đánh giá những thuộc tính mà nhờ đó bài kiểm tra được soạn ra.

Một bài kiểm tra đã được chuẩn hóa luôn được thực hiện và chấm điểm theo cùng một

phương pháp; những tiêu chí cho phép điểm số của một người được so sánh với điểm số trung bình của những người khác cùng lứa tuổi, giới tính và cùng nền văn hóa.

◆ ĐÁNH GIÁ TRÍ THÔNG MINH

Binet bắt đầu truyền thống kiểm tra trí thông minh khách quan vào đầu những năm 1990. Những điểm số đã được cung cấp theo lứa tuổi và được sử dụng để thể hiện mức độ hiện tại về chức năng của những đứa trẻ.

Terman đã tạo ra cách thử trí thông minh của Stanford – Binet và công bố khái niệm về chỉ số thông minh (IQ).

Wechsler đã soạn những bài kiểm tra trí thông minh đặc biệt dành cho người lớn, trẻ em và trẻ em trước tuổi đến trường.

◆ LÝ THUYẾT VỀ TRÍ THÔNG MINH

Những phân tích thuộc khoa trắc nghiệm tâm thần về chỉ số IQ giả định nhiều khả năng cơ bản như những khía cạnh hay thay đổi và kết tinh của trí thông minh, đã góp phần vào những điểm số về chỉ số IQ.

Những lý thuyết hiện đại đã hình thành và xác định trí thông minh rất rộng rãi bằng cách xem xét kỹ năng và nhận thức mà con người sử dụng để giải quyết những vấn đề mà họ đối mặt.

Sternberg đã phân biệt những khía cạnh phân tích, sáng tạo và thực tiễn về trí thông minh.

Gardner nhận ra tám loại trí thông minh và vượt quá các loại trí thông minh đã được xác định bởi những phương pháp về chỉ số IQ chuẩn. Nghiên cứu gần đây tập trung vào trí thông minh cảm xúc.

◆ QUAN ĐIỂM XÃ HỘI VỀ TRÍ THÔNG MINH

Hầu như từ lúc đầu, những bài kiểm tra trí thông minh được sử dụng để tạo ra những khẳng định tiêu cực về các nhóm dân tộc và chủng tộc.

Những bất lợi về môi trường và sự đe dọa theo khuôn mẫu xuất hiện để giải thích những điểm số thấp hơn của những nhóm nhất định. Nghiên cứu cho thấy sự khác biệt về nhóm có thể bị ảnh hưởng bởi sự can thiệp về môi trường.

◆ TÍNH SÁNG TẠO

Tính sáng tạo thường được đánh giá bằng việc sử dụng những bài kiểm tra về tư duy phân kỳ.

Những người có tính sáng tạo khác thường thường liều lĩnh, cần cù và tích cực.

Sự liên quan giữa chứng điên và tính sáng tạo đã không được thừa nhận.

◆ SỰ ĐÁNH GIÁ VÀ XÃ HỘI

Mặc dù việc tiên đoán thường rất hữu ích và là dấu hiệu của công việc hiện tại, nhưng kết quả của những bài kiểm tra không nên sử dụng để giới hạn các cơ hội phát triển và thay đổi của một cá nhân.

Khi những kết quả của sự đánh giá ảnh hưởng đến đời sống của cá nhân, những kỹ thuật được sử dụng phải đáng tin cậy, hợp lý đối với cá nhân đó và đối với mục đích trong câu hỏi.

Chương 10

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON NGƯỜI TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Hãy tưởng tượng bạn đang bế một đứa trẻ sơ sinh trên tay. Bạn dự đoán đứa trẻ này sẽ như thế nào khi 1 tuổi? 15 tuổi? 50 tuổi? 70 tuổi? 90 tuổi? Những dự đoán của bạn chắc chắn là dựa trên những đặc điểm chung và riêng – đứa trẻ sẽ rất ham học ngôn ngữ nhưng có thể hoặc không thể trở thành một học giả. Dự đoán của bạn cũng dựa trên sự xem xét về di truyền và môi trường – nếu cả cha và mẹ đứa trẻ đều là những học giả tài ba, bạn sẽ dự đoán ngay rằng đứa trẻ cũng sẽ chứng tỏ năng khiếu khoa học; nếu đứa trẻ được giáo dục trong môi trường giàu có, có thể bạn sẽ dự đoán tài năng của đứa trẻ sẽ vượt trội. Trong chương này, chúng tôi sẽ mô tả các học thuyết về sự phát triển tâm lý giúp chúng ta suy nghĩ một cách có hệ thống về các dạng dự đoán cuộc đời của một đứa trẻ.

Tâm lý học phát triển là một lĩnh vực của bộ môn tâm lý học quan tâm tới những thay đổi về thể chất và chức năng tâm lý xảy ra từ khi thụ thai cho tới hết cuộc đời. Nhiệm vụ của các nhà tâm lý học phát triển là phải xem xét các cơ quan trong cơ thể thay đổi như thế nào trong các giai đoạn – từ đó dẫn chứng bằng tài liệu và giải thích sự phát triển. Các nhà điều tra nghiên cứu các giai đoạn mà những chức năng, khả năng khác nhau xuất hiện, và quan sát sự thay đổi của các khả năng đó. Giả thuyết cơ bản là chức năng thần kinh, các mối quan hệ xã hội, những lĩnh vực quan trọng khác của con người phát triển và thay đổi trong suốt cuộc đời. Bảng 10.1 cho thấy những giai đoạn phát triển chính trong cuộc đời.

Trong chương này chúng tôi sẽ cung cấp những thông tin chung mà các nhà nghiên cứu ghi lại sự phát triển và các học thuyết mà họ

BẢNG 10.1 - Các giai đoạn phát triển trong cuộc đời

Thời kỳ	*Tuổi*
Thời kỳ thai nhi	*Từ khi thụ thai đến khi sinh ra*
Khi mới sinh	*Từ khi sinh đến 18 tháng tuổi*
Thời kỳ đầu tuổi thơ	*Từ 18 tháng tuổi đến 6 tuổi*
Thời kỳ giữa tuổi thơ	*Từ 6 tuổi đến 11 tuổi*
Thời thanh niên	*Từ 11 tuổi đến 20 tuổi*
Thời kỳ trưởng thành	*Từ 20 tuổi đến 40 tuổi*
Trung niên	*Từ 40 tuổi đến 65 tuổi*
Về già	*Từ 65 tuổi trở lên*

sử dụng để giải thích những biểu hiện của sự thay đổi theo thời gian. Sau đó chúng ta sẽ chia vòng đời thành những giai đoạn khác nhau và theo dõi sự phát triển ở mỗi giai đoạn. Phần đầu chương, chúng tôi tập trung vào sự phát triển về thể chất, nhận thức và ngôn ngữ. Sau đó chúng tôi sẽ chuyển trọng tâm sang những thay đổi tự nhiên của các mối quan hệ xã hội, cũng như những nhiệm vụ nhất định mà mỗi người phải giải quyết tại những thời điểm khác nhau trong cuộc đời. Chúng ta hãy bắt đầu với câu hỏi: Việc nghiên cứu sự phát triển có ý nghĩa gì?

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN

Giả định chúng tôi yêu cầu bạn lập một danh sách về tất cả các giai đoạn mà bạn tin là mình đã thay đổi trong năm vừa qua. Bạn sẽ điền vào bảng danh sách những điều gì? Bạn đã bao giờ tham gia một chương trình phát triển thể chất chưa? Hoặc bạn đã phải điều trị một vết thương nào chưa? Bạn có bao giờ phát triển những sở thích mới chưa? Hay bạn quyết định chỉ tập trung vào một sở thích duy nhất? Bạn có thêm những người bạn mới hay chỉ thân thiết đặc biệt một người nào đó thôi? Khi mô tả sự phát triển, chúng tôi sẽ khái niệm hóa nó bằng những thuật ngữ của sự *thay đổi*. Chúng tôi đã yêu cầu bạn suy nghĩ và làm bài tập về những thay đổi của chính mình để rút ra các thời điểm mà gần như những thay đổi đó sẽ diễn ra.

Thường thì con người khái niệm hóa cuộc sống như thể chúng ta chủ yếu là đạt được – những thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn – trong tuổi thơ và chủ yếu là mất đi – thay đổi theo chiều hướng xấu đi – khi ở tuổi trưởng thành. Tuy nhiên, quan niệm về sự thay đổi mà chúng tôi sẽ đề cập ở đây nhấn mạnh *sự lựa chọn*, vì thế những thứ có được và mất đi là đặc tính của mọi sự phát triển (Dixon, 1999; Uttal & Perlmutter, 1989). Chẳng hạn, khi một người lựa chọn người bạn đời, họ phải từ bỏ nhiều thứ nhưng đổi lại có được sự an toàn. Khi người ta nghỉ hưu, họ phải từ bỏ địa vị nhưng lại có được thời gian rỗi.

Một điều nữa cũng rất quan trọng là bạn không nên coi sự thay đổi là một tiến trình *bị động*. Bạn sẽ thấy rất nhiều sự phát triển đòi hỏi sự tham gia một cách *chủ động* của bản thân với môi trường (Bronfenbrenner, 1999; Bronfenbrenner & Ceci, 1994).

Để ghi lại những thay đổi, bước đi hiệu quả đầu tiên là quyết định xem một người bình thường sẽ như thế nào – về ngoại hình, khả năng nhận thức,... – ở một độ tuổi nhất định. **Những nghiên cứu theo quy chuẩn** tìm cách mô tả đặc điểm ở một độ tuổi nhất định, hay một giai đoạn phát triển nhất định. Bằng cách kiểm tra các cá nhân một cách có hệ thống ở những lứa tuổi khác nhau, các nhà nghiên cứu có thể quyết định những dấu mốc phát triển. Những dữ liệu này sẽ cung cấp các *phạm vi chức năng*, những biểu hiện tiêu chuẩn của sự phát triển hay thành tựu, dựa trên việc quan sát số đông.

Những tiêu chuẩn quy phạm cho phép các nhà tâm lý học phân biệt giữa **tuổi theo trình tự** – số tháng hay năm từ khi con người chào đời – và **tuổi phát triển** – tuổi mà tại đó hầu hết

mọi người đều có một mức độ phát triển nhất định về thể chất và tinh thần giống như những gì đứa trẻ được nghiên cứu thể hiện. Các phạm vi chức năng tạo ra một nền tảng tiêu chuẩn cho việc so sánh giữa các cá nhân cũng như giữa các nhóm.

Các nhà tâm lý học phát triển sử dụng một vài dạng của các mẫu nghiên cứu để hiểu những cơ chế có thể của sự thay đổi. Với **cách bố trí theo chiều dọc**, những cá nhân giống nhau được theo dõi và thử nghiệm trong thời gian dài, thường là rất nhiều năm. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu có thể kiểm tra những đứa trẻ giống nhau mỗi tuần vài lần trong một vài tháng để theo dõi thật sát thời khắc mà tại đó mỗi đứa trẻ bắt đầu sử dụng một chiến lược chín chắn để giải quyết những vấn đề mang tính số học (Siegler & Crowley, 1991). Bằng cách tách riêng thời khắc thay đổi, các nhà nghiên cứu có thể hiểu tốt hơn về những hoàn cảnh nào phải đi trước thay đổi. Các nhà nghiên cứu cũng thường sử dụng các mô hình theo trình tự để nghiên cứu *sự khác biệt của từng cá nhân*. Để hiểu cuộc sống của những người khác nhau, các nhà nghiên cứu tiếp cận một loạt nhân tố có thể khi còn trẻ và xem những nhân tố đó ảnh hưởng như thế nào tới cuộc đời của từng người.

Ưu điểm của nghiên cứu theo chiều dọc là, do những người tham gia sống cùng một thời điểm về kinh tế, chính trị, những thay đổi liên quan tới tuổi tác không thể bị nhầm với hàng loạt khác biệt về hoàn cảnh xã hội. Tuy nhiên, nhược điểm của nghiên cứu này là một vài thế hệ có thể chỉ tạo ra một *nhóm giống nhau*, nhóm những người sinh cùng thời kỳ với những người tham gia nghiên cứu. Đồng thời việc nghiên cứu trong một thời gian dài cũng rất tốn kém bởi vì rất khó để bám theo những người tham gia trong suốt một thời gian dài, và rất dễ mất dữ liệu vì những người tham gia không tham gia nữa hoặc biến mất.

Hầu hết các nghiên cứu về phát triển dùng **cách bố trí theo chiều ngang**, theo đó người ta sẽ quan sát và so sánh từng nhóm người tham dự, ở những lứa tuổi theo trình tự khác nhau tại cùng một thời điểm. Sau đó, nhà nghiên cứu có thể rút ra kết luận về những khác biệt trong cách cư xử liên quan tới sự thay đổi tuổi tác. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu có thể nghiên cứu những thay đổi theo các cách mà bạn bè tạo ra sự ủng hộ về mặt xã hội trong những năm ở tuổi vị thành niên bằng cách để những cặp từ 11 – 15 tuổi và 19 tuổi cùng tham gia vào một phần việc trong phòng thí nghiệm (Denton & Zarbatany, 1996). Một nhược điểm của cách bố trí theo chiều ngang xuất phát từ việc so sánh những cá nhân khác năm sinh cũng như khác tuổi. Tuổi tác có liên quan tới những thay đổi thường bị xáo trộn bởi những khác biệt về điều kiện chính trị hoặc xã hội mà những nhóm tuổi khác nhau trải nghiệm. Vì thế, nghiên cứu so sánh mẫu người từ 10 tuổi đến 18 tuổi hiện nay có thể thấy những người tham gia có các điểm không tương đồng so với mẫu người từ 10 tuổi đến 18 tuổi lớn lên trong thập niên 1970, do sự khác biệt về thời kỳ cũng như giai đoạn phát triển.

Mỗi phương pháp đều tạo ra cơ hội cho các nhà nghiên cứu ghi lại sự thay đổi từ tuổi này sang tuổi khác. Các nhà nghiên cứu sử dụng những phương pháp này để nghiên cứu sự phát triển ở một vài tiêu chí chính. Giờ đây chúng ta chú ý tới một vài trong số những tiêu chí đó – sự phát triển thể chất, sự phát triển nhận thức và sự phát triển xã hội – từ đó bạn sẽ đánh giá đúng và hiểu một số thay đổi lớn mà bạn đã trải qua.

SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Rất nhiều dạng phát triển mà chúng tôi mô tả trong chương này đòi hỏi người đọc phải có một số hiểu biết nhất định

để lĩnh hội. Chẳng hạn, có thể bạn không lưu ý đến những dấu mốc trong sự phát triển xã hội cho tới khi bạn đọc về chúng trong chương này. Tuy nhiên, chúng ta sẽ bắt đầu với một lĩnh vực phát triển mà tại đó những thay đổi thường dễ nhận thấy bằng mắt thường: **sự phát triển thể chất**. Không có gì phải nghi ngờ, từ khi chào đời cho đến nay, bạn đã trải qua những thay đổi lớn về thể chất. Những thay đổi đó sẽ còn tiếp tục cho đến cuối cuộc đời. Do những thay đổi về thể chất là rất lớn, nên chúng ta sẽ tập trung vào những thay đổi có tác động tới sự phát triển tâm lý.

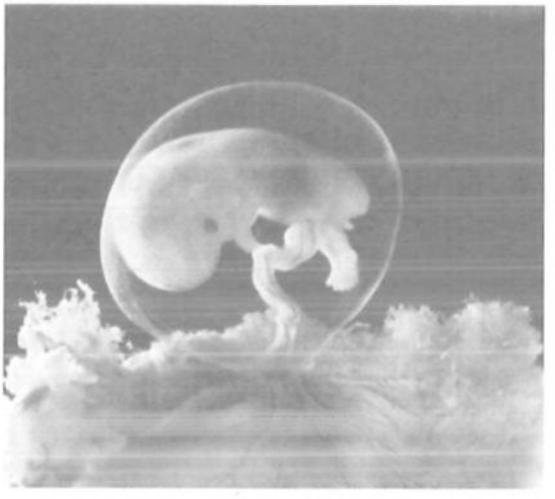
◆ SỰ PHÁT TRIỂN TRONG THỜI KỲ THAI NHI VÀ THỜI THƠ ẤU

Bạn bắt đầu cuộc sống với một gen tiềm năng duy nhất: Tại thời điểm thụ thai, một tinh trùng sẽ thụ tinh cho một tế bào trứng để hình thành một **hợp tử** duy nhất; bạn nhận được một nửa trong số 46 nhiễm sắc thể có trong những tế bào bình thường của mẹ và một nửa từ cha. Ở phần này, chúng tôi chỉ ra sự phát triển về thể chất trong *thời kỳ thai nhi*, từ khi trứng được thụ tinh cho tới ngày sinh nở. Chúng tôi cũng mô tả một vài khả năng nhận biết mà trẻ có được thậm chí trước khi sinh. Cuối cùng chúng tôi sẽ mô tả tầm quan trọng của những thay đổi về thể chất mà bạn trải nghiệm trong thời thơ ấu.

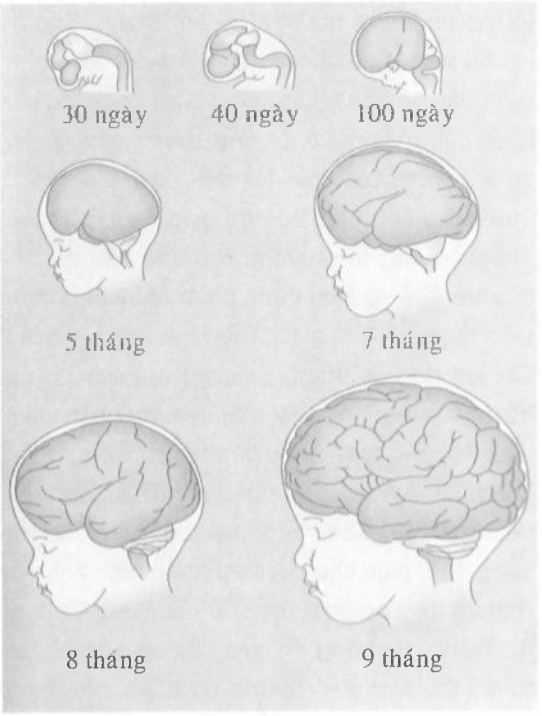
Sự phát triển thể chất trong bụng mẹ

Cử động sớm nhất trong số các cử động là tim đập. Nó bắt đầu trong thời kỳ thai nghén, khi phôi được 3 tuần tuổi, có độ dài khoảng 1,5 cm. Người ta có thể quan sát những cử động của tim khi phôi được 6 tuần tuổi và dài khoảng 2 cm. Những cử động liên tục được nhận thấy khi phôi được 8 tuần tuổi (Carmichael, 1970; Humphrey, 1970). Sau tuần thứ 8, phôi đang phát triển được gọi là *thai nhi*. Khoảng 16 tuần sau khi thụ tinh, người mẹ sẽ cảm nhận được những cử động của thai nhi. Lúc này thai nhi đã dài khoảng 12 cm, (chiều dài trung bình của thai nhi khi sinh là 50 cm). Khi não thai nhi phát triển trong tử cung, cứ mỗi phút nó lại tạo ra thêm khoảng 250 nghìn neuron thần kinh mới, và đạt đầy đủ là hơn 100 tỷ neuron khi sinh. Ở con người và nhiều loài động vật khác, hầu hết sự phát triển của tế bào và sự dịch chuyển của các neuron thần kinh tới các vị trí chính xác diễn ra trước khi sinh, trong khi sự phát triển của các tiến trình phân nhánh của sợi trục và sự mở rộng các neuron thần kinh chủ yếu diễn ra sau khi sinh (Kolb, 1989). Trình tự phát triển của não từ 30 ngày cho tới 9 tháng, được thể hiện trong Hình 10.1.

Trong những tháng mang thai đầu tiên, những yếu tố về môi trường như suy dinh dưỡng, nhiễm trùng, nhiễm xạ, hay chất gây nghiện đều có thể cản trở sự hình thành bình thường của các bộ phận trong cơ thể. Chẳng hạn, nếu người mẹ bị rubella (bệnh sởi Đức) sau khi mang thai từ 2 – 4 tuần, khả năng đứa trẻ sẽ bị những ảnh hưởng tiêu cực như chậm phát triển trí tuệ, mù, điếc hoặc dị tật tim lên tới 50%. Nếu người mẹ bị mắc bệnh này ở những thời điểm khác, khả năng ảnh hưởng



Khi não của bào thai phát triển, nó sinh ra 250000 neuron/phút.



HÌNH 10.1 - Sự phát triển của não thai nhi
Trong bào thai tháng thứ 9, não đạt tới sự phát triển đầy đủ với hơn 100 tỷ neuron thần kinh.

của đứa trẻ sẽ thấp hơn (khoảng 22% trong tháng thứ 2; 8% trong tháng thứ 3) (Murata và các cộng sự, 1992). Tương tự, nếu người mẹ sử dụng các loại chất kích thích nhất định trong thời gian nhạy cảm thì thai nhi sẽ rất dễ mắc các bệnh về não và những khiếm khuyết khác (Mattson và các cộng sự, 2001; Randall, 2001). Chẳng hạn, chứng dị dạng mặt gần như chắc chắn sẽ xảy ra nếu người mẹ uống rượu trong 2 tháng đầu mang thai (Coles, 1994). Những phụ nữ mang thai hút thuốc cũng rất dễ gây nguy hiểm cho thai nhi, đặc biệt là trong 2 tháng đầu tiên. Hút thuốc trong thời kỳ mang thai sẽ tăng nguy cơ bị sẩy thai, đẻ non, và trẻ nhẹ ký. Trên thực tế, trong thai kỳ, nếu người phụ nữ thường xuyên tiếp xúc với khói thuốc do người khác hút thì con họ cũng rất dễ bị nhẹ ký (Dejin – Karlsson và các cộng sự, 1998).

Một số chất có thể gây nguy hiểm vào bất cứ thời điểm nào trong thai kỳ. Chẳng hạn, chất cocaine sẽ di chuyển trong nhau thai và có thể ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của bào thai. Ở những người trưởng thành, chất cocaine có thể ngây nghẽn mạch; ở những phụ nữ mang thai, cocaine làm hạn chế sự lưu thông của máu trong nhau thai và nguồn cung cấp oxy cho bào thai. Nếu thiếu hụt oxy nghiêm trọng, mạch máu trong não của thai nhi có thể bị vỡ. Những chứng bệnh như vậy có thể dẫn tới bệnh tâm thần trong suốt cuộc đời (Koren và các cộng sự, 1998; Singer và các cộng sự, 2002). Nghiên cứu cho thấy các hệ thống trong não dễ bị chất cocaine làm tổn hại nhất là các hệ thống có chức năng kiểm soát sự tập trung: những đứa trẻ phải tiếp xúc với chất cocaine từ khi còn trong bụng mẹ có thể suốt đời sẽ bị chứng loạn thị và loạn thính.

Chúng tôi đưa ra những ví dụ này để nhấn mạnh rằng nhu cầu tự nhiên và những tác động bên ngoài sẽ ảnh hưởng tới cơ thể và não bộ ngay cả khi đứa trẻ chưa chào đời.

Phản xạ vì sự sinh tồn của trẻ

Những khả năng nào được lập trình bên trong cơ thể và trong não khi đứa trẻ được sinh ra? Chúng tôi thường nghĩ trẻ mới sinh cần tới sự giúp đỡ hoàn toàn. John Watson, nhà sáng lập thuyết hành vi (behaviorism) đã mô tả trẻ sơ sinh là "một thể sống, có thể có những phản xạ đơn giản". Nếu bạn cho rằng đúng như vậy, bạn sẽ rất ngạc nhiên khi biết, ngay khi ra khỏi bào thai, trẻ đã bộc lộ những khả năng rất ấn tượng để thu thập thông tin thông qua các giác quan và phản ứng với những thông tin đó. Chúng có thể được coi là *phản xạ vì sự sinh tồn*, rất phù hợp để đáp lại sự chăm sóc của người trưởng thành và tác động tới môi trường xã hội của chúng.

Chẳng hạn, những đứa trẻ có thể nghe trước khi chào đời. Các nhà nghiên cứu đã

chỉ ra những gì đứa trẻ có thể bị ảnh hưởng bởi những gì nghe thấy khi còn ở trong bào thai. Trẻ sơ sinh thích nghe giọng nói của mẹ chúng hơn giọng của những người phụ nữ khác (Spence & DeCasper, 1987; Spences & Freeman, 1996). Trên thực tế, nghiên cứu gần đây nhất đã cho thấy trẻ thậm chí còn có thể nhận ra giọng nói của người mẹ trước khi chúng chào đời.

Từ những kết quả rất ấn tượng này, bạn có thể đặt câu hỏi, liệu những đứa trẻ có phản ứng tích cực khi nghe giọng nói của người cha? Thật không may, nghiên cứu cũng chỉ ra trẻ em dường như chưa có khả năng nhận ra giọng nói của người cha. Trẻ sơ sinh không tỏ sự thích thú nào khi nghe giọng nói của người cha (DeCasper & Prescott, 1984). Ngay cả khi được 4 tháng tuổi, trẻ em vẫn chưa thích nghe giọng nói của người cha hơn của những người lạ (Ward & Cooper, 1999).

Trẻ em gần như sử dụng đồng thời các hệ thống của thị giác ngay sau khi sinh: một vài phút sau khi chào đời, mắt của trẻ sơ sinh đã trở nên linh hoạt, hướng về nơi phát ra giọng nói và tò mò tìm kiếm nơi phát ra âm thanh. Cho dù là như vậy, khi mới sinh, thị giác vẫn chưa phát triển đầy đủ như những giác quan khác. Sự linh hoạt của mắt người trưởng thành gấp 40 lần sự linh hoạt của mắt trẻ mới sinh (Sireteanu, 1999). Sự linh hoạt của thị giác được cải thiện nhanh chóng trong vòng 6 tháng đầu đời của đứa trẻ. Trẻ sơ sinh cũng chưa nhạy bén trong việc quan sát thế giới bằng hình ảnh ba chiều: Chỉ khi được 4 tháng tuổi, trẻ em mới có thể kết hợp thông tin từ hai mắt để cảm nhận chiều sâu. Thị giác tốt – nhạy bén với sự tương phản, linh hoạt quan sát, và phân biệt màu sắc – đòi hỏi rất nhiều tế bào tiếp nhận sự kích thích ánh sáng nằm giữa khu vực tiếp nhận hình ảnh của mắt và thị giác phát triển đầy đủ (xem Chương 4). Trong hệ thống thị giác của trẻ sơ sinh, rất nhiều thứ trong số những bộ phận cấu thành này vẫn chưa phát triển đầy đủ. Thị giác tốt đòi hỏi sự kết nối lớn giữa các neuron thần kinh dành cho thị giác của não bộ khi phản ứng với những gì đập vào mắt (Maurer và các cộng sự, 1999). Khi mới sinh, rất ít những kết nối được thực hiện.

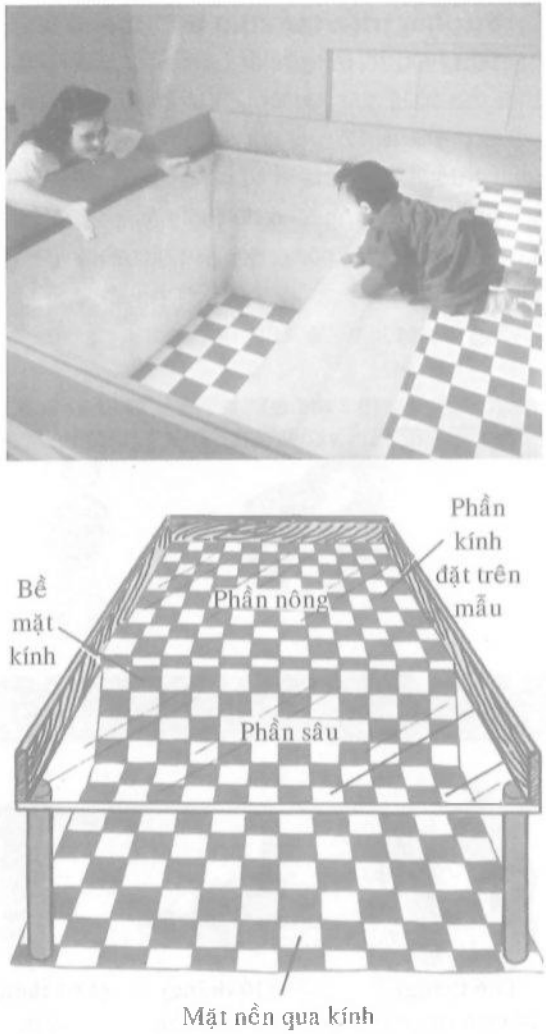
Tuy nhiên, ngay cả khi thị giác chưa hoàn hảo, trẻ em vẫn thích quan sát. Nhà nghiên cứu tiên phong Robert Fantz (1963) quan sát và thấy trẻ em khi được 4 tháng tuổi đã thích nhìn những vật có đường viền hơn là những vật phẳng, những vật phức tạp hơn những vật đơn giản, và những khuôn mặt đẹp hơn những khuôn mặt xấu. Nghiên cứu gần đây hơn đã khẳng định, trẻ em thích nhìn những khuôn mặt mà chúng thường xuyên thấy từ khi chào đời hơn những khuôn mặt khác (Valenza và các cộng sự, 1996). Trên thực tế, khi được 4 ngày tuổi, trẻ sơ sinh đã lưu trữ những thông tin quan trọng về môi trường của chúng (Pascalis và các cộng sự, 1995): những đặc điểm trên mặt mẹ chúng. Các bạn có thể hiểu tại sao chúng tôi lại mô tả những đứa trẻ như là "phản ứng vì sự sinh tồn".

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Nhận biết giọng nói khi còn ở trong bụng mẹ

Một nhóm các nhà nghiên cứu đã tuyển chọn những người sắp làm mẹ tại một bệnh viện ở vùng đông nam Trung Quốc (Kisilevsky và các cộng sự, 2003). Trung bình, các bà mẹ đã mang thai được 38,4 tuần, có nghĩa là bào thai đã phát triển đầy đủ. Người ta đề nghị những bà mẹ này ghi âm một bài thơ dài khoảng 2 phút. Sau đó người ta sẽ bật bài thơ được ghi âm cho đứa trẻ trong bụng nghe thông qua một chiếc loa gắn cách khoảng 10 cm bên trên bụng người mẹ. Một nửa các bào thai được nghe bài thơ do chính mẹ mình đọc, trong khi một nửa còn lại được nghe bài thơ do những người mẹ khác đọc. Các nhà nghiên cứu theo dõi nhịp tim của bào thai. Kết quả rất ấn tượng: nhịp tim của bào thai đã tăng khi nghe giọng nói của mẹ mình và giảm khi nghe giọng nói lạ.

Ngay khi trẻ bắt đầu di chuyển quanh chỗ nằm, chúng nhanh chóng có được những khả năng cảm nhận khác. Chẳng hạn, nghiên cứu kinh điển do Eleanor Gibson và Rechard Walk tiến hành năm 1960 đã kiểm tra cách trẻ phản ứng với thông tin về chiều sâu. Nghiên cứu này sử dụng một vật làm thí nghiệm có tên gọi vách đứng thị giác. Vách đứng thị giác có một tấm bảng bắc ngang qua phần giữa của một tấm kính. Như chúng ta thấy ở Hình 10.2, các nhà nghiên cứu sử dụng một bàn cờ làm bằng vải để tạo ra một nửa nông và một nửa sâu. Trong nghiên cứu ban đầu của mình, Gibson và Walk đã chỉ ra trẻ sẵn sàng rời phần trung tâm của tấm bảng để bò sang nửa nông, nhưng lại lưỡng lự khi bò sang nửa sâu. Nghiên cứu sau này đã chỉ ra việc sợ độ sâu phụ thuộc vào kinh nghiệm bò: Trẻ biết bò sẽ sợ độ sâu, ngược lại, trẻ cùng tuổi nhưng chưa biết bò sẽ không sợ (Campos và các cộng sự, 1992). Vì vậy, việc nhận biết độ cao gần như không phải là "bản năng", mà nó chỉ nhanh chóng xuất hiện khi trẻ bắt đầu sử dụng chính sức lực của mình để khám phá thế giới xung quanh.

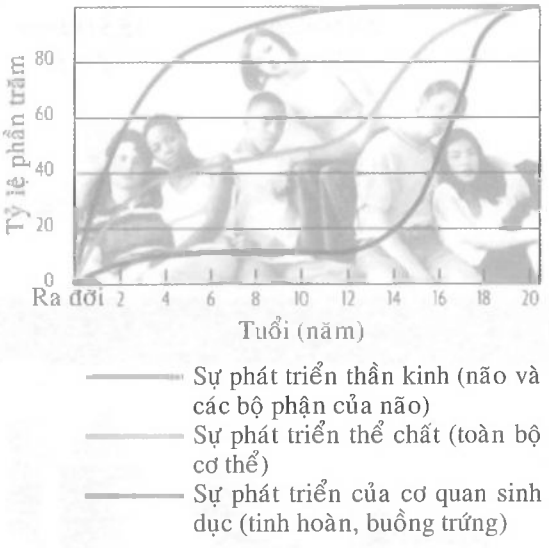


HÌNH 10.2 - Vách đứng thị giác

Khi trẻ có được kinh nghiệm thông qua những lần bò quanh, chúng sẽ cảm thấy sợ phần sâu trong vách đứng thị giác.

Sự tăng trưởng và trưởng thành ở thời thơ ấu

Trẻ sơ sinh thay đổi với tốc độ nhanh đến chóng mặt, như chúng ta thấy trong Hình 10.3, sự phát triển thể chất không diễn ra đồng đều



HÌNH 10.3 - Sự phát triển của các bộ phận trong cơ thể trong hai năm đầu tiên

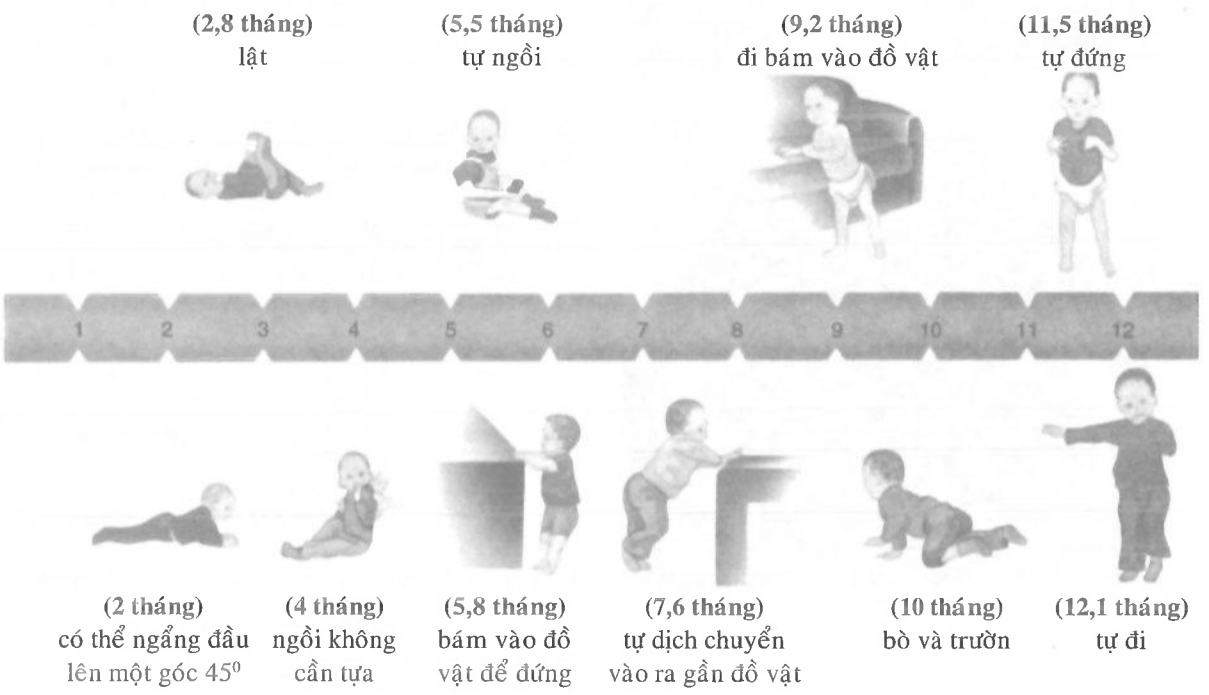
Sự phát triển thần kinh diễn ra rất nhanh trong năm đầu tiên. Nhanh hơn hơn rất nhiều so với sự phát triển thể chất. Ngược lại, sự trưởng thành của bộ phận sinh dục chỉ diễn ra khi đến tuổi trưởng thành.

ở các bộ phận. Có lẽ bạn từng để ý thấy trẻ mới sinh dường như chỉ thấy phần đầu. Khi chào đời, đầu của một đứa trẻ bằng khoảng 60% đầu của một người trưởng thành, và chiếm 1/4 tổng chiều dài cơ thể (Bayley, 1956). Trọng lượng của trẻ sẽ tăng gấp đôi trong 6 tháng đầu tiên và gấp ba khi trẻ được một tuổi; khi trẻ được 2 tuổi, chiều dài phần thân của trẻ bằng một nửa chiều dài phần thân của người trưởng thành. Nhưng cơ quan sinh dục gần như không thay đổi cho tới thời niên thiếu, sau đó nhanh chóng đạt đến kích thước của người trưởng thành.

Với hầu hết trẻ em, sự phát triển thể chất luôn đồng hành với sự chín muồi của khả năng vận động. **Sự chín muồi** đề cập tới tiến trình phát triển đặc trưng của các thành viên trong một sắc tộc, những người được nuôi nấng theo cách bình thường ở sắc tộc đó. Trình tự chín muồi về tính cách mà trẻ sơ sinh trải nghiệm được quyết định bởi sự tác động của những giới hạn sinh học mà nó được kế thừa và sự tác động của môi trường. Chẳng hạn, trong trình tự vận động như các bạn thấy ở Hình 10.4, một đứa trẻ học cách đi mà không cần khóa huấn luyện đặc biệt nào. Trình tự này áp dụng cho đại đa số trẻ; rất ít trẻ bỏ quãng trong quá trình phát triển hoặc tự phát triển theo trình tự riêng. Mặc dù vậy, trong những nền văn hóa ít có sự khích lệ về thể chất, trẻ bắt đầu học đi trễ hơn.

Sự phát triển thể chất thời thanh niên

Dấu hiệu rõ ràng nhất báo hiệu chấm dứt thời thơ ấu là sự mọc lông. Khoảng 10 tuổi đối với con gái và 12 tuổi đối với con trai, hormon sinh trưởng hình thành trong máu. Trong một vài năm, những người ở độ tuổi này có thể cao từ 6–10 cm mỗi năm, đồng thời trọng lượng cũng tăng nhanh. Cơ thể của người dậy thì không đạt tới tỷ lệ của người trưởng thành



HÌNH 10.4 - Bảng liệt kê sự vận động của trẻ từ khi biết lật tới khi có thể tự đi

Việc tập đi của trẻ không cần tới sự hướng dẫn đặc biệt nào, mà theo một trình tự thời gian nhất định. Đây là đặc trưng cơ bản của tất cả chúng ta.

ngay lập tức. Bàn tay và bàn chân phát triển tới kích cỡ như người mới trưởng thành. Tiếp đến là chân và tay, phần thân phát triển chậm nhất. Vì thế cơ thể của một người thay đổi vài lần trong những năm thời niên thiếu.

Một tiến trình quan trọng khác diễn ra trong thời thanh niên là tuổi dậy thì, tiếng Anh là **puberty**, nó tạo nên sự chín muồi về giới tính (Theo tiếng Latin, *pubertas*, tuổi dậy thì có nghĩa là "lông che phủ" và lông sẽ mọc ở chân, tay, nách và bộ phận sinh dục). Với con trai, tuổi dậy thì đồng nghĩa với sự xuất hiện của tinh trùng, trong khi với con gái, là xuất hiện hiện tượng kinh nguyệt. Ở Mỹ, tuổi trung bình của nữ giới khi bắt đầu có kinh nguyệt là từ 12 – 13 tuổi, mặc dù vậy giới hạn có thể mở rộng từ 11 – 15 tuổi. Đối với con trai, việc sản xuất tinh trùng lần đầu tiên xuất hiện là khoảng từ 12 – 14 tuổi, và tất nhiên ở đây vẫn có sự dao động về thời gian. Những thay đổi về thể chất này thường mang tới sự ý thức về giới tính. Trong Chương 11, chúng ta sẽ thảo luận về sự xuất hiện ham muốn tình dục.

Một số thay đổi về thể chất quan trọng khác diễn ra bên trong não của những người đến tuổi dậy thì. Đã có thời các nhà nghiên cứu nghĩ rằng hầu hết sự phát triển của não bộ diễn ra trong một vài năm đầu đời. Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây cùng với việc sử dụng kỹ thuật hình ảnh não đã cho thấy là có sự phát triển mạnh trong não bộ của thanh niên (Sowell và các cộng sự, 2002). Những khu vực não có sự thay đổi lớn nhất từ tuổi dậy thì đến tuổi thanh niên là thùy trước – khu vực chịu trách nhiệm lên kế hoạch và điều chỉnh cảm xúc. Sự phát triển mới bắt đầu ở khoảng từ 10 – 12 tuổi, và khi đến 20 tuổi sẽ xuất hiện sự loại bỏ những liên kết không còn được sử dụng. Tiến trình loại bỏ này giúp cho não của người trưởng thành trở nên có hiệu quả và được tổ chức tốt.

Khi bước qua tuổi thanh niên, sự thay đổi sinh học của cơ thể là không đáng kể. Bạn có thể tác động tới cơ thể theo nhiều cách khác nhau – chẳng hạn như bằng cách ăn kiêng hay luyện tập thể thao – nhưng những thay đổi mạnh mẽ tiếp theo là sự lão hóa sẽ diễn ra khi đến tuổi trung niên và tuổi già.

◆ NHỮNG THAY ĐỔI THỂ CHẤT Ở TUỔI TRƯỞNG THÀNH

Một trong những thay đổi rõ rệt nhất diễn ra cùng với tuổi tác là ngoại hình và những khả năng của bạn. Khi tuổi ngày một cao hơn, bạn có thể thấy làn da xuất hiện những nếp nhăn, tóc mỏng, và chiều cao của bạn cũng giảm từ 2 – 5 cm. Thêm vào đó, một vài giác quan của bạn không được nhạy bén như trước. Những thay đổi đó không đột ngột xuất hiện ở tuổi 65. Chúng xuất hiện dần, bắt đầu từ khi mới trưởng thành. Tuy nhiên, trước khi mô tả một vài thay đổi chung liên quan tới tuổi tác, chúng tôi muốn đề cập tới một đặc điểm chung hơn. Rất nhiều những thay đổi về thể chất không xuất hiện do tuổi tác mà do việc *không được sử dụng*; nghiên cứu hỗ trợ cho điều được rất nhiều người tin trong câu châm ngôn "Sử dụng nó hoặc mất nó". Những người cao tuổi duy trì chương trình luyện tập sức khỏe có thể ít gặp những khó khăn mà mọi người thường cho là do tuổi tác gây nên. Tuy nhiên, bây giờ chúng ta sẽ xem xét một vài thay đổi gần như không thể tránh khỏi và thường xuyên tác động tới cách mà những người trưởng thành nghĩ về cuộc sống.

Thị giác

Đa số những người trên 65 tuổi đều mất đi một số chức năng thị giác (Carter, 1982; Pitts, 1982). Cùng với tuổi tác, thủy tinh thể trong mắt người trở nên mờ và kém linh hoạt. Sự mờ của thủy tinh thể được coi là nguyên nhân dẫn tới việc không phân biệt được màu sắc mà một số người cao tuổi gặp phải. Người cao tuổi rất khó phân biệt những màu sắc có bước sóng

thấp như màu tím, màu xanh dương và xanh lá cây. Sự kém linh hoạt của thủy tinh thể có thể khiến ta gặp khó khăn khi quan sát những vật ở cự ly gần. Nó đồng thời còn tác động tới sự thích nghi trong bóng tối, khiến việc quan sát trong đêm của một số người cao tuổi gặp khó khăn. Rất nhiều thay đổi thông thường của thị giác có thể được cải thiện nhờ việc điều trị thủy tinh thể.

Thính giác

Thính giác của những người từ 60 tuổi trở lên thường kém đi. Những người cao tuổi thường gặp khó khăn trong việc nghe những âm thanh cao tần (Corso, 1977). Sự suy giảm khả năng này ở nam giới thường nghiêm trọng hơn ở nữ giới. Những người cao tuổi có thể gặp khó khăn trong việc hiểu một câu nói – nhất là khi lời nói đó được một người có giọng cao nói ra. (Thật kỳ lạ, cùng với tuổi tác, giọng nói của con người cũng trầm hơn do thanh quản cứng hơn). Việc suy giảm thính giác diễn ra chậm và rất khó để ta có thể nhận biết cho tới khi suy giảm nặng. Hơn nữa, với nhiều người, ngay cả khi nhận biết được sự suy giảm đó, họ vẫn phủ nhận, bởi vì nó bị coi là dấu hiệu không mong đợi của tuổi tác. Một vài dấu hiệu sinh lý của việc giảm khả năng nghe có thể được khắc phục nhờ thiết bị trợ thính. Bạn cũng nên hiểu, khi bạn ngày một lớn tuổi, hay tiếp xúc với người cao tuổi, bạn nên nói bằng giọng thấp, phát âm rõ ràng và giảm tiếng ồn.

Chức năng sinh sản và tình dục

Chúng ta thấy tuổi dậy thì đánh dấu sự trỗi dậy của chức năng sinh sản. Ở tuổi trung niên và tuổi già, khả năng sinh sản giảm dần và mất đi. Ở khoảng 50 tuổi, hầu hết phụ nữ đến *thời kỳ mãn kinh*, không còn hiện tượng rụng trứng và kinh nguyệt. Với đàn ông, sự thay đổi này không diễn ra đột ngột như vậy, nhưng số lượng tinh trùng sẽ giảm sau 40 tuổi, và tinh

Những người cao tuổi có thể có được nhiều lợi ích từ sự yêu thương gắn bó và quan hệ tình dục.

dịch cũng giảm sau 60 tuổi. Tất nhiên những thay đổi này chủ yếu liên quan tới sự sinh sản. Tuổi cao và thay đổi thể chất không làm suy yếu những khía cạnh khác trong việc quan hệ tình dục (Levine, 1998; Levy, 1994). Trên thực tế, tình dục là một trong những cách giải trí bổ ích trong cuộc sống. Nó giúp giảm quá trình lão hóa bởi nó tạo ra hưng phấn, vận động, kích thích trí tưởng tượng, và là một dạng thức quan trọng trong mối quan hệ xã hội.

Bạn đã có được cái nhìn tổng quan về những mốc phát triển thể chất. Bây giờ chúng ta hãy hướng tới những cách mà bạn sử dụng để hiểu biết về thế giới xung quanh.

SỰ PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Hiểu biết của một người về thể chất và thực trạng xã hội thay đổi như thế nào trong cuộc đời? **Sự phát triển nhận thức** là công trình nghiên cứu về những tiến trình, sản phẩm của ý thức, vì chúng xuất hiện và thay đổi theo thời gian. Do các nhà nghiên cứu đặc biệt quan tâm tới những dấu hiệu đầu

tiên của khả năng nhận thức, chúng ta sẽ tập trung sự chú ý vào những trạng thái ban đầu của sự phát triển nhận thức. Tuy nhiên, chúng ta sẽ đồng thời mô tả một vài khám phá của các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực phát triển nhận thức ở những năm trưởng thành.

Trước khi thảo luận về sự phát triển nhận thức, chúng tôi muốn nhắc lại với bạn một sự khác biệt mà chúng tôi đã giới thiệu ở Chương 3 – *tự nhiên đối lập với việc nuôi dưỡng*. Câu hỏi là làm thế nào để chúng ta có thể đánh giá tốt nhất những khác biệt nổi bật giữa một đứa trẻ sơ sinh và một đứa trẻ lên 10: Ở những khía cạnh nào sự phát triển đó được quyết định bởi tự nhiên, và ở khía cạnh nào sự phát triển đó là sản phẩm của quá trình học hỏi, tích lũy kinh nghiệm? Cuộc thảo luận về vấn đề tự nhiên và sự nuôi dưỡng đã có lịch sử rất lâu giữa các nhà triết học, tâm lý học và giáo dục học. Một bên là những người tin rằng trẻ sơ sinh không hề có kiến thức, kỹ năng hay kinh nghiệm, mà qua việc học hỏi hàng ngày, tâm trí như tờ giấy trắng của đứa trẻ dần được điền vào những thông điệp. Quan điểm này được biết đến như *chủ nghĩa kinh nghiệm* do nhà triết học Anh là John Locke đề xuất. Chủ nghĩa kinh nghiệm tin rằng sự phát triển nhận thức của con người là nhờ kinh nghiệm. Những người theo chủ nghĩa kinh nghiệm tin rằng điều định hướng sự phát triển của con người chính là sự kích thích mà con người nhận được qua quá trình *nuôi dưỡng*. Trong số các học giả phản đối chủ nghĩa kinh nghiệm có nhà triết học người Pháp Jean-Jacques Rousseau. Ông lập luận, con người trước khi sinh ra đã có ý thức, rằng bản năng tự nhiên, hay sự tiến hóa mà mỗi đứa trẻ mang vào đời, là khuôn mẫu hình thành sự phát triển. Cuộc thảo luận của chúng ta về sự phát triển nhận thức sẽ giúp bạn hiểu cả hai phía trong cuộc tranh luận đều có những điểm đúng. Trẻ bẩm sinh đã có sự chuẩn bị để học những gì mà chúng trải nghiệm trong cuộc sống.

Chúng ta bắt đầu cuộc thảo luận về sự phát triển nhận thức với tác phẩm mang tính tiên phong của nhà triết học Thụy Sĩ Jean Piaget.

◆ QUAN NIỆM CỦA PIAGET VỀ SỰ PHÁT TRIỂN THẦN KINH

Trong suốt gần 50 năm, Jean Piaget (1929, 1954, 1977) đã phát triển những học thuyết về cách trẻ tư duy, suy luận, và giải quyết các vấn đề. Có lẽ mối quan tâm của Piaget đối với sự phát triển nhận thức xuất phát từ chính tuổi trẻ rất năng động về mặt trí tuệ của ông: Piaget cho ra mắt bài báo đầu tiên khi 10 tuổi và được đề nghị vào vị trí phụ trách bảo tàng khi mới 14 tuổi (Brainerd, 1996). Piaget sử dụng những dẫn chứng đơn giản và những cuộc phỏng vấn tinh tế với chính những đứa con của mình và những đứa trẻ khác để cho ra đời các học thuyết phức tạp về sự phát triển thần kinh từ rất sớm. Ông không quan tâm đến số lượng thông tin mà trẻ lĩnh hội được, mà chú ý đến cách chúng suy nghĩ, và những chuyển biến nội tại trong cách chúng nhìn nhận thế giới vật chất ở các giai đoạn phát triển khác nhau.

Nền tảng trong sự thay đổi phát triển

Piaget đã đặt tên cho các cấu trúc nhận thức cơ bản giúp con người hiểu biết thế giới là *scheme*. Các *scheme* này là nền tảng của sự thay đổi phát triển. Piaget mô tả các scheme ban đầu ở trẻ sơ sinh là trí khôn cảm giác – vận động, là những cấu trúc trí tuệ hay chương trình hướng dẫn các chuỗi hành vi cảm giác – vận động như bú, nhìn, nắm, đẩy. Qua thực hành, các *scheme* ban đầu được kết hợp, thống nhất và khác biệt trong sự phức tạp, những dấu hiệu hành động khác nhau như khi đứa trẻ đẩy những vật mà chúng không thích để giành lấy những vật mà chúng thích ở đằng sau mình. Theo Piaget, hai quá trình cơ bản cùng hoạt động song song để đạt được sự phát triển

nhận thức là sự đồng hóa và sự thỏa hiệp. **Sự đồng hóa** mô phỏng những thông tin trong môi trường mới để ghép vào những gì đã biết; đứa trẻ tiếp cận các *scheme* để cấu trúc những dữ liệu mà giác quan đã thu thập. **Sự thỏa hiệp** tái cấu trúc hoặc mô phỏng sự tồn tại của các *scheme* ở trẻ, nhờ đó những thông tin được thu thập đầy đủ hơn.

Hãy để ý những chuyển đổi mà một đứa trẻ trải qua từ khi bú mẹ, cho tới khi bú bình, rồi tới việc uống bằng ống hút, và sau đó là uống bằng ly. Phản ứng bú đầu tiên là một hành động mang tính phản xạ xuất hiện ngay khi chào đời, nhưng nó phải thay đổi đôi chút để miệng đứa trẻ phù hợp với hình dáng và kích cỡ của đầu vú mẹ. Trong việc thích nghi với bú bình, một đứa trẻ vẫn sử dụng rất nhiều phần của chuỗi hành động không thay đổi (sự đồng hóa) nhưng phải bú và hút trên một núm vú bằng cao su có đôi chút khác biệt so với những gì chúng đã học trước đó và phải học cách để cầm bình sao cho đúng độ nghiêng (sự thỏa hiệp). Những bước tiến từ khi bú bình cho tới khi uống được bằng ly đòi hỏi thêm sự thỏa hiệp, nhưng tiếp tục dựa vào những kỹ năng đầu tiên. Piaget coi sự phát triển nhận thức là kết quả của tiến trình đan xen giữa sự đồng hóa và sự thỏa hiệp. Sự ứng dụng cân bằng giữa sự đồng hóa và sự thỏa hiệp giúp cho cách cư xử và kiến thức của trẻ ít phụ thuộc vào thực tế cụ thể bên ngoài hơn, mà phụ thuộc nhiều vào tư duy trừu tượng.

Các giai đoạn trong quá trình phát triển nhận thức

Piaget tin rằng sự phát triển nhận thức của trẻ có thể được chia thành một chuỗi gồm 4 giai đoạn cụ thể, tách rời nhau (xem Bảng 10.2). Những đứa trẻ phải trải qua các bước này theo trình tự giống nhau, mặc dù một vài đứa trẻ có thể mất nhiều thời gian để vượt qua một giai đoạn hơn những đứa trẻ khác.

Giai đoạn cảm giác – vận động: Giai đoạn này kéo dài từ khi vừa chào đời cho tới 2 tuổi. Trong những tháng đầu tiên, rất nhiều cách xử sự của trẻ không phụ thuộc nhiều vào các *scheme* bẩm sinh như bú, nhìn, nắm và đẩy. Trong năm đầu tiên, những chuỗi cảm giác – vận động được cải thiện, kết hợp, phối hợp và thống nhất (chẳng hạn, bú và nắm, nhìn và với lấy). Chúng biến đổi hơn khi trẻ phát hiện ra hành động của chúng có ảnh hưởng tới những sự kiện bên ngoài.

Thành tích quan trọng nhất trong nhận thức của trẻ ở giai đoạn này là khả năng hình dung những vật không có trước mặt – những vật

BẢNG 10.2 - Các bước phát triển nhận thức của Piaget

Giai đoạn/Tuổi	Những đặc điểm và khả năng
Cảm giác – vận động (0 – 2)	*Trẻ bắt đầu cuộc sống với một vài trình tự cảm giác – vận động. Trẻ phát triển cảm nhận về sự tồn tại không thay đổi của vật và bắt đầu tư duy biểu tượng.*
Tiền thao tác (2 – 7)	*Suy nghĩ của trẻ được biểu thị bằng việc tự đề cao và tính trung tâm. Trẻ cải thiện khả năng sử dụng những suy nghĩ trừu tượng.*
Hoạt động cụ thể (7 – 11)	*Trẻ đã có được hiểu biết về sự bảo tồn. Trẻ có thể suy luận với những vật tự nhiên, cụ thể.*
Hoạt động chính thức (11 trở lên)	*Trẻ phát triển khả năng suy luận trừu tượng và tư duy mang tính giả thuyết.*

mà trẻ không trực tiếp tiếp xúc và cảm nhận. **Sự tồn tại không thay đổi của vật** đề cập tới hiểu biết của trẻ rằng những vật tồn tại độc lập và không phụ thuộc vào hành động hay nhận thức của chúng. Trong những tháng đầu đời, trẻ dùng mắt dõi theo đồ vật, nhưng khi những vật đó không còn ở trong tầm mắt, chúng cũng quay đi như thể những vật đó đã không còn trong trí nhớ của chúng. Tuy nhiên, khi được khoảng 3 tháng tuổi, chúng sẽ tiếp tục nhìn vào vị trí nơi vật đó biến mất. Giữa khoảng từ 8 – 12 tháng, trẻ bắt đầu tìm kiếm những vật biến mất. Cho tới khi được 2 tuổi, trẻ bắt đầu ý thức được rằng "khi không còn nhìn thấy" không có nghĩa là đồ vật đó không còn tồn tại (Flavell, 1985).

Giai đoạn tiền thao tác. Giai đoạn này kéo dài ngay từ khi bắt đầu 2 tuổi cho tới khi lên 7. Bước tiến lớn về nhận thức trong giai đoạn này là khả năng hình dung những vật không tồn tại một cách tự nhiên được cải thiện đáng kể. Ngoại trừ sự phát triển này, Piaget mô tả giai đoạn tiền thao tác dựa trên những gì trẻ không thể làm. Chẳng hạn, Piaget tin rằng suy nghĩ trước khi hành động của trẻ được đánh dấu bằng việc **tự đề cao** (egocentrism), sự bất lực của trẻ trong việc hiểu được suy nghĩ của người khác. Có lẽ bạn đã để ý tới thuyết tự đề cao nếu nghe một đoạn hội thoại của đứa trẻ lên 2 tuổi với một đứa trẻ khác. Ở giai đoạn này dường như trẻ thường tự nói với chính mình hơn là trao đổi với người khác.

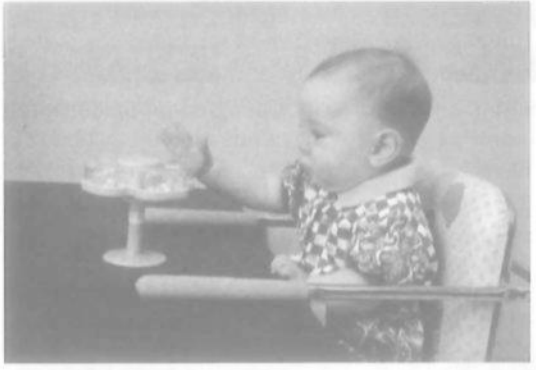
Trẻ ở giai đoạn tiền thao tác cũng trải nghiệm **tính trung tâm** (centration) – trẻ có xu hướng chú ý tới những đặc điểm bên ngoài của vật. Chứng minh tính trung tâm được phác họa kinh điển của Piaget đề cập đến sự bất lực của trẻ trong việc hiểu số lượng chất lỏng không thay đổi cho dù kích cỡ và hình dáng của vật chứa nó có khác nhau.

Trong dẫn chứng của mình, những đứa trẻ ít tuổi hơn tập trung vào một kích cỡ mang tính nổi bật hơn – tức chiều cao của cái ly chứa nước

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Piaget chỉ ra tính trung tâm

Khi một khối lượng tương tự nước được đổ vào hai ly thủy tinh giống nhau, trẻ ở khoảng từ 5 – 7 tuổi nói rằng lượng nước ở hai ly là như nhau. Tuy nhiên khi nước từ một chiếc ly được đổ sang một chiếc ly khác cao hơn nhưng nhỏ hơn, quan điểm của chúng cũng khác. Đứa trẻ lên 5 biết lượng nước trong chiếc ly cao hơn vẫn không đổi nhưng lại nói chiếc ly cao hơn có nhiều hơn. Đứa trẻ lên 7 nói chính xác rằng không có sự khác biệt về lượng nước ở hai ly.



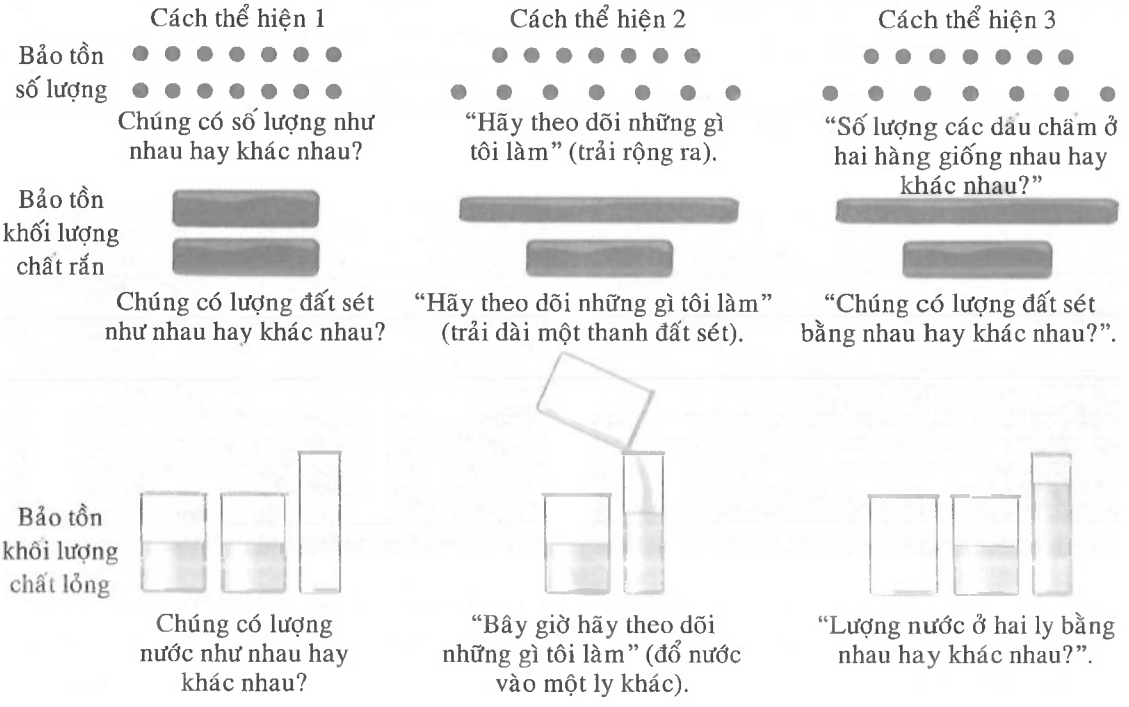
Quan sát và thấy rằng một đứa trẻ 6 tháng tuổi sẽ chú ý tới đồ chơi (hình trái) nhưng nhanh chóng không quan tâm nữa khi có một tấm ngăn che khuất đồ chơi đó (hình phải). Trẻ sẽ hiểu gì về các đồ vật khi chúng lên 2 tuổi?

chanh. Những đứa trẻ lớn tuổi hơn quan tâm tới cả chiều cao, chiều rộng và suy luận chính xác rằng vẻ bề ngoài đó không phải là sự thật.

Giai đoạn hoạt động cụ thể. Giai đoạn hoạt động cụ thể bắt đầu từ khi trẻ lên 7 cho tới 11 tuổi. Trong giai đoạn này, trẻ có thể *vận động tâm trí*, những hành động diễn ra trong suy nghĩ giúp chúng tư duy một cách logic. Các giai đoạn tiền thao tác và hoạt động cụ thể thường được đưa ra để so sánh với nhau, bởi trong giai đoạn hoạt động cụ thể, trẻ có khả năng nhận biết những gì mà trước đó chúng chưa thể. Những hoạt động cụ thể cho phép trẻ thay thế hành động thể lực bằng hành động trí óc. Chẳng hạn, khi nhìn thấy Adam cao hơn Zara và sau đó lại thấy Zara cao hơn Tanya, trẻ có thể lập luận Adam cao nhất trong ba người đó – mà không cần phải đo chiều cao của từng người. Tuy nhiên, trẻ vẫn chưa thể rút ra suy luận chính xác ("Adam cao nhất") nếu vấn đề đó được mô tả bằng ngôn ngữ. Việc chưa thể xác định chiều cao tương đối (và giải quyết những vấn đề tương tự) mà không cần quan sát trực tiếp cho thấy tư duy trừu tượng vẫn chưa xuất hiện trong giai đoạn hành động cụ thể.

Nghiên cứu về lượng nước cho thấy một biểu hiện khác của giai đoạn hoạt động cụ thể. Trẻ lên 7 có thể hiểu thứ mà Piaget gọi là **sự bảo tồn**: Chúng biết độ lớn của vật không thay đổi khi ta không lấy bớt đi hay thêm vào, ngay cả khi vẻ bề ngoài của vật thay đổi. Hình 10.5 giới thiệu những thử nghiệm của Piaget về việc bảo tồn ở các khối khác nhau. Một trong những hoạt động được tiến hành gần đây, người ta cho trẻ tham gia vào thử nghiệm bảo tồn có tên là thuận nghịch. *Thuận nghịch* là hiểu biết của trẻ, cả về những hành động mang tính thể chất và hoạt động của thần kinh có thể được đảo lại. Trẻ có thể lập luận rằng lượng nước không đổi, bởi khi lật ngược hành động lại – khi nước được đổ trở lại chiếc ly ban đầu – hai ly nước sẽ một lần nữa trông bằng nhau.

HÌNH 10.5 - Những thí nghiệm về sự bảo tồn



Giai đoạn hoạt động chính thức. Giai đoạn hoạt động chính thức bắt đầu từ khi trẻ lên 11 tuổi. Ở giai đoạn cuối cùng của sự phát triển nhận thức, tư duy trở nên trừu tượng. Tuổi thanh niên có thể hiểu thực tế riêng của họ chỉ là một trong một chuỗi thực tế có thể tưởng tượng, và họ bắt đầu suy nghĩ sâu vào những câu hỏi về sự thật, sự công bằng và sự tồn tại. Họ tìm câu trả lời cho những vấn đề theo cách có hệ thống: Khi đã biết tính toán thực sự, trẻ có thể bắt đầu đóng vai một nhà khoa học, thử một trong số hàng loạt khả năng có thể theo một trật tự quan trọng. Tuổi thanh niên cũng bắt đầu sử dụng những dạng logic suy diễn tiên tiến mà chúng ta đã mô tả trong Chương 8. Không giống những người ít tuổi hơn, tuổi thanh niên đã có khả năng lập luận từ những tiền đề tương phản ("Nếu A, thì B" và "không phải B") để đi đến những kết luận mang tính logic ("không phải A").

◆ NHỮNG QUAN ĐIỂM HIỆN NAY VỀ SỰ PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC SỚM

Học thuyết của Piaget vẫn là sự tham khảo kinh điển cho việc hiểu về sự phát triển nhận thức (Flavell, 1996; Lourenco & Machado, 1996; Scholnick và các cộng sự, 1999). Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đương thời có những cách linh hoạt hơn để nghiên cứu sự phát triển khả năng nhận thức của trẻ.

Những tiến bộ trong các phương pháp nghiên cứu

Chúng ta đã mô tả chi tiết một vài bài tập mà Piaget sử dụng để đi đến những kết luận về sự phát triển nhận thức. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu hiện nay đã phát triển những phương pháp đổi mới cho phép họ đánh giá lại một vài kết luận của Piaget. Coi vật là cố định là điều mà Piaget cho là thành tích lớn của đứa trẻ lên 2 tuổi. Những phương pháp nghiên cứu hiện nay chỉ ra ngay từ khi trẻ mới được 3 tháng tuổi, có lẽ còn sớm hơn nữa, những lĩnh vực trong nhận thức của trẻ đã phát triển. Chúng có thể hiểu nguyên lý cơ bản là các vật thể rắn không thể đi xuyên qua các vật thể rắn khác. Sự phát hiện quan trọng này đã được chứng minh qua những bài tập khác nhau được nhà nghiên cứu Renee Baillargeon tiến hành (Buy-ay-zhon) (1987a, 1987b; Baillargeon & DeVos, 1991). Trong một bài tập, trẻ tỏ ra ngạc nhiên khi theo dõi chuỗi các sự kiện không thể.

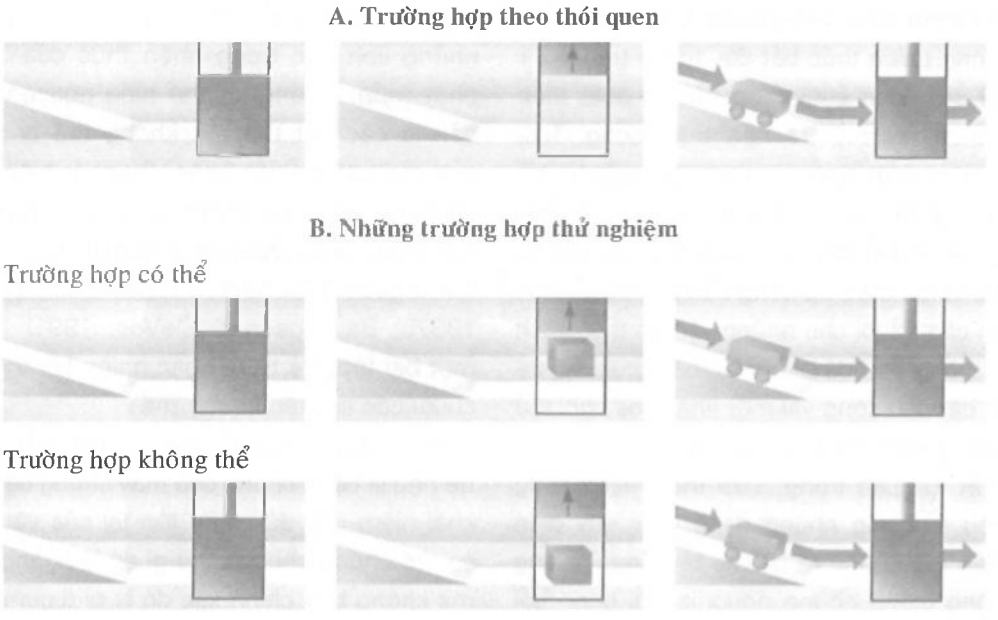
Chúng ta không thể coi sự ngạc nhiên của trẻ như là bằng chứng cho thấy chúng đạt được khái niệm đầy đủ về sự tồn tại của vật thể – có thể chúng chỉ biết thứ gì đó là không đúng mà không biết chính xác đó là gì (Lourenco &

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Trẻ suy ngẫm về những sự việc không thể

Trẻ ngồi trước một chiếc hộp lớn. Ngay trước mặt chúng là một màn hình nhỏ; bên trái màn hình là một bờ dốc dài. Trẻ theo dõi sự kiện sau: màn hình được kéo lên (để trẻ thấy đằng sau đó không có gì) rồi hạ thấp xuống; một chiếc xe hơi đồ chơi được đẩy xuống con dốc ngang qua nơi có chiếc hộp rồi biến mất sau màn hình, rồi lại xuất hiện ở cuối màn hình, và cuối cùng thoát ra phía bên phải chiếc hộp. (xem **Hình 10.6**)

Sau khi trẻ quen với sự việc, chúng sẽ thấy hai trường hợp xảy ra. *Sự quen thuộc* phản ánh phản ứng bị yếu đi khi sự việc được lặp đi lặp lại nhiều lần. Trong cả hai trường hợp thử nghiệm, một chiếc hộp xuất hiện khi màn hình được kéo lên, nhưng vị trí của chiếc hộp là khác nhau. Trong *trường hợp có thể*, chiếc hộp được đặt ở sau chiếc hộp có trước, phía sau đường xe chạy, vì thế chiếc xe có thể dễ dàng chạy qua chiếc hộp có trước. Trong *trường hợp không thể*, chiếc hộp được đặt ở trên đường xe chạy, vì thế nó cản trở chiếc xe. Cho dù như vậy, trong trường hợp này, có vẻ như chiếc xe vẫn dễ dàng chạy qua chiếc hộp. Trẻ nhìn vào trường hợp "không thể" lâu hơn. Điều này cho thấy nó đã khiến chúng ngạc nhiên (Baillargeon, 1996).



HÌNH 10.6 - Một cách mô tả thói quen và những trường hợp thử nghiệm
Trong cách diễn đạt thói quen, trẻ dần ít quan tâm tới sự kiện hơn. Trong trường hợp thử nghiệm, chúng lại quan tâm trở lại vì có sự kiện không thể.

Machado, 1996). Cho dù như vậy thì nghiên cứu của Baillargeon cũng chỉ ra rằng ngay cả những đứa trẻ mới sinh cũng có những hiểu biết quan trọng về thế giới vật chất.

Những học thuyết nền tảng về trẻ em

Học thuyết của Piaget được xây dựng xung quanh các giai đoạn có những thay đổi quan trọng diễn ra trong cách suy nghĩ của trẻ. Gần đây hơn, các nhà nghiên cứu đã khảo sát ý tưởng rằng những thay đổi diễn ra tách biệt, trong một vài lĩnh vực lớn. Việc trẻ phát triển theo những **học thuyết nền tảng** – là khuôn khổ cho sự hiểu biết ban đầu – giải thích những kinh nghiệm của chúng về thế giới (Gelman & Raman, 2002; Wellman & Inagaki, 1997). Chẳng hạn, trẻ tích lũy kinh nghiệm về những thuộc tính của trạng thái thần kinh trong *học thuyết ý thức*, hay tâm lý thơ ngây. Bằng cách làm như vậy, chúng có thể hiểu rõ hơn về tiến trình tư duy của chính mình và của những người khác.

Các nhà nghiên cứu khảo sát về sự phát triển của các khái niệm khoa học, chẳng hạn, cách trẻ dự đoán những đặc tính sinh học từ vật này sang vật khác. Khi được hỏi trong số nhiều loài động vật, loài nào ngủ hoặc có xương, trẻ lên 4 tuổi có chiều hướng đưa ra đánh giá dựa trên những hiểu biết của chúng về sự tương đồng giữa động vật và con người (Carey, 1985). Chẳng hạn, nhiều đứa trẻ lên 4 tuổi sẽ nghĩ tới chó (như, "ngủ" và "có xương") hơn số lượng trẻ nghĩ tới cá, và số lượng trẻ nghĩ tới cá lại nhiều hơn số lượng trẻ nghĩ tới những loài biết bay. Trải qua thời gian, trẻ phải thay thế một lý thuyết dựa trên sự tương đồng với con người bằng một lý thuyết thừa nhận nhiều hơn cấu trúc của các loài động vật – chẳng hạn, chúng phải biết được sự khác biệt chính giữa động vật *có xương sống* với động vật *không có xương sống* để xác định những loài động vật nào có xương. Tương tự, trẻ lên 3 tuổi và lên 4 tuổi hiểu rằng những gì có trong vật sẽ có tác động tới

chức năng của vật – nhưng chúng chưa biết rõ những thứ có trong đó là gì (Gelman, 2003; Gelman & Wellman, 1991). Vì vậy, mặc dù những đứa trẻ lên 3 tuổi và lên 4 tuổi không thể biết chắc những gì có trong con chó, nhưng chúng biết khá rõ con chó không thể vẫn là như vậy nếu bị cắt bỏ một bộ phận nào đó bên trong. Ở mỗi lĩnh vực, bạn thấy trẻ bắt đầu phát triển một khái niệm lý thuyết chung rồi sử dụng hàng loạt kinh nghiệm mới để đưa ra những nhận định.

Những ảnh hưởng về mặt xã hội và văn hóa tới sự phát triển nhận thức

Một trọng điểm nữa trong nghiên cứu hiện đại là về vai trò của tác động xã hội đối với sự phát triển nhận thức. Phần lớn nghiên cứu này bắt nguồn từ những học thuyết của nhà tâm lý học người Nga Lev Vygotsky. Vygotsky lập luận rằng trẻ phát triển thông qua một tiến trình **quốc tế hóa**: Chúng tiếp thu kiến thức từ bối cảnh xã hội của mình. Cùng với thời gian, bối cảnh xã hội đó có ảnh hưởng lớn tới sự phát triển nhận thức của chúng.

Học thuyết xã hội mà Vygotsky khởi xướng đã nhận được sự ủng hộ từ những nghiên cứu về sự phát triển giữa các nền văn hóa. Với việc học thuyết trước đây của Piaget đã thu hút được sự quan tâm của các nhà nghiên cứu về sự phát triển, rất nhiều người trong số họ đã nghĩ tới việc sử dụng các bài tập của ông để nghiên cứu sự phát triển nhận thức của trẻ ở những nền văn hóa khác nhau (Rogoff, 2003; Rogoff & Chavajay, 1995). Chẳng hạn, những nghiên cứu này bắt đầu quan tâm tới câu hỏi khái quát về những tuyên bố của Piaget bởi vì người dân ở rất nhiều nền văn hóa không đưa ra được những bằng chứng rằng họ có được giai đoạn hoạt động chính thức. Vào cuối đời, chính Piaget đã bắt đầu suy nghĩ rằng những thành tựu nhất định mà ông khái quát hóa như là những hoạt động chính thức có thể phụ thuộc nhiều vào sự xuất hiện của các giai đoạn tiền thao tác mang tính sinh học trong sự phát triển nhận thức (Lourenco & Machado, 1996).

Khái niệm quốc tế hóa của Vygotsky đã giải thích những ảnh hưởng của văn hóa lên sự phát triển nhận thức. Nhận thức của trẻ phát triển thể hiện những chức năng có giá trị văn hóa (Serpell & Boykin, 1994; Serpell, 2000). Chẳng hạn, Piaget nghĩ ra các bài tập phản ánh những suy nghĩ của chính ông về những hoạt động nhận thức đúng và có giá trị. Các nền văn hóa khác lại chỉ dẫn cho trẻ em của họ theo những cách tiên tiến khác. Nếu những đứa trẻ của Piaget được đánh giá trên cơ sở hiểu biết của chúng trong lĩnh vực đan lát, có lẽ chúng đã bị coi là chậm phát triển so với những đứa trẻ Mayan ở Guatemala (Rogoff, 1990). Những nghiên cứu ở các nền văn hóa khác nhau về sự phát triển nhận thức thường chỉ ra các loại hình trò chơi ở trường có vị trí quan trọng trong việc quyết định thành tích mà trẻ đạt được khi tham gia vào những bài kiểm tra của Piaget (Rogoff & Chavajay, 1995). Các nhà tâm lý học phải sử dụng những cách phát hiện này để phân biệt bản chất tự nhiên và sự tác động của con người đối với quá trình phát triển nhận thức.

Những thay đổi phát triển mà chúng ta đã đề cập là rất ấn tượng. Rất dễ để chúng ta có thể nói rằng một đứa trẻ 12 tuổi đã có mọi khả năng nhận thức mà đứa trẻ lên 1 tuổi chưa có. Bây giờ chúng ta sẽ chuyển sang những thay đổi nhạy cảm hơn diễn ra trong suốt thời kỳ trưởng thành.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC Ở THỜI KỲ TRƯỞNG THÀNH

Chúng ta đã tìm hiểu sự phát triển nhận thức từ thời thơ ấu cho tới tuổi thanh niên. Ở giai đoạn này, "sự thay đổi" thường đồng nghĩa với "thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp

hơn". Nhưng khi chúng ta đến giai đoạn cuối của thời kỳ trưởng thành, theo những quan niệm mang tính văn hóa thì "thay đổi" ở giai đoạn này đồng nghĩa với "trở nên xấu đi" (Parr & Siegert, 1993). Tuy nhiên, ngay cả khi con người tin rằng thời kỳ trưởng thành kéo theo sự suy thoái chung, chúng vẫn có những điểm tích cực nhất định dù là muộn (Dixon, 1999). Chúng ta sẽ xem xét trí thông minh và trí nhớ để tìm hiểu sự tác động lẫn nhau giữa mất và được.

Trí thông minh

Có rất ít bằng chứng ủng hộ quan niệm cho rằng khả năng nhận thức nói chung giảm ở những người cao tuổi mạnh khỏe. Chỉ có khoảng 5% dân số bị chứng mất trí nhớ nặng. Khi sự suy giảm chức năng nhận thức có liên quan tới tuổi tác xảy ra, nó thường giới hạn trong một vài khả năng nhất định. Khi trí thông minh được chia thành những bộ phận cấu thành khả năng nói của bạn (*trí thông minh kết tinh*) và những bộ phận trở thành một phần trong khả năng tiếp thu nhanh, nhớ tốt của bạn (*trí thông minh dễ thay đổi*), cùng với tuổi tác, trí thông minh dễ thay đổi sẽ chịu sự suy giảm lớn hơn (Baltes & Staudinger, 1993; Singer và các cộng sự, 2003). Rất nhiều sự suy giảm trí thông minh dễ thay đổi được coi là đồng hành với sự chậm dần của tốc độ xử lý: Sự thể hiện của những người cao tuổi đối với các bài tập về tri thức đòi hỏi sự xử lý về thần kinh rất nhiều trong một quãng thời gian ngắn đã bị suy giảm đáng kể (Salthouse, 1996).

Nhưng tất cả những thay đổi đều không theo hướng giảm chức năng. Chẳng hạn, các nhà tâm lý học hiện đang nghiên cứu những chức năng đạt được của trí thông minh liên quan tới tuổi tác – sự thành thạo những công việc cơ bản trong cuộc sống (Baltes & Staudinger, 2000). Mỗi dạng tri thức có thể đạt được tốt nhất trong một thời gian dài và trong suốt cuộc đời. Hơn nữa, con người có sự thay đổi lớn trong việc thể hiện tri thức khi tuổi cao. Nghiên cứu chỉ ra rằng những người cao tuổi theo đuổi những bài tập thể chất với cường độ cao có xu hướng duy trì khả năng nhận thức cũng ở mức độ cao.

Những nghiên cứu khác chỉ ra bạn không cần phải làm việc với cường độ cao như vậy. Kết luận quan trọng là bạn nên duy trì sự hoạt động của trí óc. Thậm chí Warner Schaie và những đồng nghiệp có thể chỉ ra rằng những chương trình huấn luyện có thể chặn đứng sự suy giảm khả năng nhận thức ở người cao tuổi (Schaie, 1994; Schaie & Willis, 1986). Có vẻ như việc không sử dụng, chứ không phải sự suy thoái, là nguyên nhân của sự thiếu hụt trong việc thể hiện tri thức, thứ không liên quan tới tốc độ xử lý (Hultsch và các cộng sự, 1999). Như đã nói, chúng tôi sẽ lại đi đến kết luận "Sử dụng nó hoặc mất nó (hay tìm kiếm việc luyện

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khi các giáo sư về già

Một nhóm 22 giáo sư, tuổi từ 60 – 71 ở trường Đại học California được so sánh chức năng tri thức của họ với các đồng nghiệp trẻ hơn (tuổi từ 30 – 59), và với một nhóm nhà quản lý có tuổi tác tương tự. Các giáo sư tham gia rất nhiều thử nghiệm trên những khía cạnh khác nhau của chức năng nhận thức. Ở một số thử nghiệm – các giáo sư cao tuổi đã thể hiện sự giảm sút liên quan tới tuổi tác. Tuy nhiên, ở một số thử nghiệm khác, các giáo sư cao tuổi vẫn bắt kịp những đồng nghiệp trẻ hơn. Chẳng hạn, họ có khả năng nghe một câu chuyện ngắn sau đó tóm tắt thông tin như nhau. Nhóm quản lý gồm những người cao tuổi đã thể hiện sự suy giảm trong thử nghiệm này. Vậy chúng ta có thể giải thích như thế nào về việc duy trì chức năng cho các giáo sư? Các nhà nghiên cứu cho rằng có lẽ nghề nghiệp của các giáo sư đòi hỏi họ phải duy trì hoạt động của thần kinh ở mức cao, đã bảo vệ họ khỏi sự suy giảm hoạt động này do tuổi tác (Shimamura và những người khác, 1995).

tập để lấy lại nó)" là một khẩu hiệu đúng cho những người cao tuổi sáng suốt.

Làm thế nào để những người cao tuổi đương đầu một cách thành công với bất cứ thay đổi không thể tránh khỏi cùng với sự gia tăng về tuổi tác? Người già thành công có thể bao gồm cả việc cố gắng thu về nhiều nhất, trong khi giảm thiểu ảnh hưởng của những mất mát thông thường đồng hành với tuổi già. Chiến lược tuổi già thành công này do các nhà tâm lý học Paul Baltes và Margaret Baltes khởi xướng được gọi là **sự lạc quan có chọn lọc với sự bù đắp** (Baltes và các cộng sự, 1992; Freund & Baltes, 1998). *Có chọn lọc* nghĩa là người ta giảm số lượng và phạm vi những mục tiêu của mình. *Sự lạc quan hóa* đề cập tới những người luyện tập và thực hành ở các lĩnh vực ưu tiên hàng đầu của họ. *Sự thỏa hiệp* có nghĩa là người ta sử dụng các liệu pháp thay thế để đương đầu với những mất mát – chẳng hạn như, chọn những môi trường thân thiện với tuổi già. Chúng ta sẽ xem xét một ví dụ.

> *Khi nhạc công piano Arthur Rubinstein được hỏi trong một chương trình phỏng vấn trên truyền hình, làm cách nào mà ông vẫn có thể là một nhạc công piano thành công khi đã cao tuổi. Ông đã đề cập tới ba chiến lược: (1) khi cao tuổi, ông chơi ít bản nhạc hơn, (2) giờ đây ông thường xuyên luyện tập mỗi bản nhạc hơn, và (3) ông chơi đàn chậm hơn (giảm bớt tốc độ của bản nhạc) trước mỗi phần nhạc nhanh, nhờ đó tốc độ âm thanh nghe có vẻ nhanh hơn thật. Đây là những ví dụ về sự lựa chọn (ít bản nhạc hơn), lạc quan hóa (thực hành nhiều hơn), và thỏa hiệp (giảm tốc độ) (Baltes, 1993, p. 590)*

Trí nhớ

Những người cao tuổi thường phàn nàn rằng họ cảm thấy khả năng nhớ không được tốt như trước. Trong một loạt những kiểm tra trí nhớ, những người trên 60 tuổi đã làm không tốt bằng những người đang ở tuổi 20 (Craik, 1994; Hultsch và các cộng sự, 1998). Con người bị chứng suy giảm trí nhớ khi tuổi càng cao, ngay cả khi họ từng được đào tạo chuyên sâu và có trí nhớ tốt (Zelinski cùng các cộng sự, 1993). Tuổi già dường như không làm mất đi khả năng tiếp cận kho tàng tri thức chung và những thông tin cá nhân liên quan tới các sự kiện xảy ra từ rất lâu trong quá khứ. Trong một nghiên cứu về việc nhận ra tên và mặt, những người ở tuổi trung niên có thể nhận ra đến 90% các bạn ở trường trung học trong cuốn niên giám 35 năm sau ngày tốt nghiệp, trong khi những người cao tuổi vẫn có thể nhận ra từ 70%–80% bạn cùng lớp sau 50 năm (Bahrick và các cộng sự, 1975). Tuy nhiên, tuổi già cũng ảnh hưởng tới những tiến trình cho phép thông tin mới được tổ chức, lưu trữ và lấy ra một cách hiệu quả (Craik, 1994; Giambra & Arenberg, 1993).

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn chưa thể có một mô tả đầy đủ những cơ chế nằm trong sự suy giảm trí nhớ ở tuổi già (Craik, 1999). Một số học thuyết tập trung vào những khác biệt giữa người cao tuổi và người trẻ trong nỗ lực tổ chức và xử lý thông tin của họ. Một số học thuyết khác tập trung vào sự suy giảm khả năng tập trung thông tin của người cao tuổi. Một dạng học thuyết khác quan tâm tới những thay đổi sinh học của cơ quan thần kinh trong não bộ giúp tạo ra những rãnh nhớ trên vỏ não. Lưu ý: Những thay đổi trong não bộ không giống như những mớ rối bất bình thường của các tế bào thần kinh gây ra hiện tượng mất trí nhớ của căn bệnh Alzheimer (xem Chương 7). Các nhà nghiên cứu cũng tin rằng khả năng của người cao tuổi có thể suy giảm do tâm lý. Họ tin rằng trí nhớ của họ sẽ giảm sút (Herzog và các cộng sự, 1990; Levy & Langer, 1994). Các nhà nghiên cứu tiếp tục đánh giá các tác động có liên quan của những nhân tố này.

Bây giờ chúng ta sẽ thu hẹp phạm vi tập trung từ sự phát triển nhận thức chung xuống chủ đề mang tính riêng lẻ hơn. Đó là sự tiếp thu ngôn ngữ.

LĨNH HỘI NGÔN NGỮ

Đây là một sự thật rất ấn tượng. Khi lên 6 tuổi, trẻ em có thể phân tích ngôn ngữ thành những đơn vị âm thanh và ngữ nghĩa, sử dụng những quy luật mà chúng khám phá để kết hợp âm thanh vào trong từ, từ vào trong câu, và tham gia tích cực vào các cuộc hội thoại. Khả năng hoàn thiện ngôn ngữ của trẻ rất ấn tượng khiến hầu hết các nhà nghiên cứu đồng ý rằng khả năng học ngôn ngữ là có cơ sở sinh học – bạn sinh ra với một khả năng ngôn ngữ bẩm sinh (Pinker, 1994). Mặc dù vậy, tùy thuộc vào nơi chào đời, trẻ có thể là người nói tiếng bản ngữ của bất kỳ trong số hơn 4 ngàn ngôn ngữ trên thế giới. Hơn nữa, trẻ đã được chuẩn bị để học cả ngôn ngữ nói và ngôn ngữ cử chỉ. Điều này có nghĩa là khả năng học ngôn ngữ bẩm sinh của trẻ phải rất lớn, rất linh hoạt (Meier, 1991).

Để lý giải cách mà trẻ trở thành những chuyên gia trong việc học ngôn ngữ, chúng tôi sẽ đưa ra bằng chứng hỗ trợ cho tuyên bố về khả năng học ngôn ngữ bẩm sinh. Tuy nhiên, chúng ta cũng sẽ thảo luận vai trò của môi trường, trẻ học những ngôn ngữ nhất định đang được sử dụng trong thế giới quanh chúng. Bảng 10.3 phác họa những dạng khác nhau của tri thức mà trẻ phải có được trong ngôn ngữ nói hay ngôn ngữ cử chỉ nhất định của chúng. Bạn có thể xem lại phần sử dụng ngôn ngữ ở Chương 8 để nhớ lại cách người trưởng thành áp dụng các dạng tri thức vào cuộc hội thoại trôi chảy.

◆ LĨNH HỘI LỜI NÓI VÀ LĨNH HỘI NGÔN TỪ

Hãy tưởng tượng bạn là một đứa trẻ sơ sinh, nghe một mớ âm thanh hỗn độn xung quanh. Bạn bắt đầu hiểu một vài âm thanh liên quan tới việc trao đổi thông tin với người khác như thế nào? Bước đầu tiên trong việc tiếp thu một

BẢNG 10.3 - Cơ chế của ngôn ngữ

***Ngữ pháp** là lĩnh vực nghiên cứu nhằm mô tả cách mà ngôn ngữ được hình thành và sử dụng. Nó gồm một vài phân nhánh.*

***Âm vị học** – môn nghiên cứu các âm thanh được liên kết với nhau để tạo thành từ.*

__Âm vị__ là đơn vị nhỏ nhất của ngôn ngữ. Nó phân biệt hai cách phát âm bất kỳ. Chẳng hạn như b *và* p *giúp phân biệt* bin *và* pin.

__Ngữ âm__ là sự nghiên cứu và phân loại âm thanh trong lời nói.

***Cú pháp** – là cách mà ngôn từ được kết nối với nhau để tạo thành câu. Chẳng hạn như chủ ngữ* (I) + *động từ* (like) + *tân ngữ* (you) *là trật tự từ tiêu chuẩn trong tiếng Anh.*

__Hình vị__ là đơn vị phân biệt nhỏ nhất của ngữ pháp, không thể bị tách ra mà không mất đi ngữ nghĩa. Từ bins *có hai hình vị* bin *và* s, *chỉ số nhiều.*

***Ngữ nghĩa** – nghiên cứu ý nghĩa của từ và sự thay đổi của chúng theo thời gian.*

__Nghĩa từ vựng__ là nghĩa trong từ điển của một từ. Nghĩa đôi khi được chuyển tải bởi ngữ cảnh của từ trong một câu hay biến tố mà câu được nói ra (cố gắng nhấn mạnh những từ khác nhau trong câu).

***Ngữ dụng** – những quy tắc tham gia trong các cuộc hội thoại; quy ước xã hội trong việc trao đổi thông tin, những câu theo trình tự, và đáp lại người khác bằng lời lẽ thích hợp.*

ngôn ngữ nhất định của trẻ là lưu ý âm thanh tương phản được sử dụng có ý nghĩa trong ngôn ngữ đó. (Chẳng hạn như, với ngôn ngữ cử chỉ, trẻ phải quan tâm tới sự tương phản vị trí của tay) ngôn ngữ nói lấy mẫu từ một loạt sự phân biệt có thể mà bộ phận cấu âm của con người tạo ra; không một ngôn ngữ nào sử dụng tất cả sự tương phản có thể tạo ra âm thanh – lời nói. Đơn vị có ý nghĩa nhỏ nhất trong ngôn ngữ là **âm vị**. Tiếng Anh có khoảng 45 âm vị khác nhau. Hãy tưởng tượng bạn nghe ai đó nói từ *right* và *light*. Nếu là người bản địa, bạn sẽ không gặp trở ngại nào trong việc phân biệt âm vị (r) và (l) trong tiếng Anh. Tuy nhiên, nếu ngôn ngữ của bạn là tiếng Nhật, bạn sẽ không thể nghe được sự khác biệt giữa hai từ này, bởi trong tiếng Nhật không có sự phân biệt âm vị giữa (r) và (l). Có phải chỉ những người nói tiếng Anh mới có được khả năng phân biệt này, hay những người nói tiếng Nhật mất khả năng này?

Để trả lời câu hỏi này, các nhà nghiên cứu cần phát triển các phương pháp để lĩnh hội thông tin về ngôn ngữ từ những đứa trẻ chưa biết nói.

Nghiên cứu theo dạng này đã chỉ rõ, bạn bắt đầu với một khả năng bẩm sinh để nghe những âm tương phản, thứ rất quan trọng cho ngôn ngữ nói. Tuy nhiên, bạn sẽ nhanh chóng mất đi khả năng nhận biết một số tương phản không xuất hiện trong ngôn ngữ mà bạn bắt đầu tiếp thu (Werker & Tees, 1999).

Cùng với sự khởi đầu mang tính sinh học trong sự lĩnh hội lời nói, rất nhiều trẻ cũng có sự khởi đầu mang tính môi trường. Khi những người trưởng thành ở rất nhiều nền văn hóa nói chuyện với trẻ, họ thường sử dụng một dạng ngôn ngữ đặc biệt khác với lời nói của người trưởng thành: một **ngữ điệu cao** được biết đến như là cách nói dành cho trẻ, hoặc ít mang tính hình thức hơn. Những đặc tính xác định cách nói dành cho trẻ xuất hiện ở rất nhiều nền văn hóa nhưng không phải là tất cả. (Fernald & Morikawa, 1993; Kitamura và các cộng sự, 2002). Cách nói hướng về trẻ có thể giúp chúng tiếp thu ngôn ngữ bằng cách duy trì sự quan tâm và chú ý tới những thứ mà cha mẹ chúng nói với chúng. Ngữ điệu của cách nói hướng về trẻ nhấn mạnh tới nội dung cảm xúc, giúp thắt chặt mối quan hệ tình cảm giữa trẻ và

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Bạn có thể lĩnh hội tiếng Ấn Độ ngay khi sinh?

Sử dụng các nguyên tắc điều kiện có hiệu lực mà chúng tôi đã mô tả trong Chương 5, các nhà nghiên cứu huấn luyện cho trẻ quay đầu hướng về nơi có âm thanh khi chúng phát hiện ra sự thay đổi từ dạng âm thanh này sang dạng âm thanh khác. Phần thưởng khích lệ phản ứng này là một chiếc hộp phát sáng bên trong có con vật đồ chơi đang vỗ tay và đánh trống. Tiến trình này bảo đảm rằng nếu trẻ phát hiện ra những thay đổi, gần như chắc chắn chúng sẽ quay đầu về nơi phát ra âm thanh. Để đo khả năng này của trẻ nhằm phát hiện sự phân biệt, các nhà nghiên cứu đã giám sát tần suất trẻ quay đầu khi có sự thay đổi.

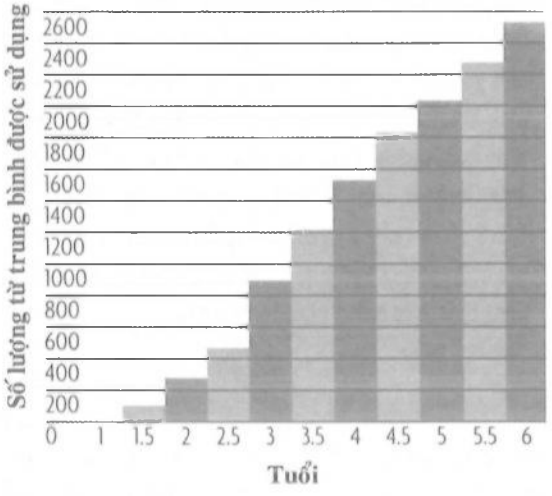
Janet Werker cùng các cộng sự (Werker, 1991; Werker & Lalond, 1998) đã sử dụng kỹ thuật này để kiểm tra khả năng nhận biết âm thanh bẩm sinh của trẻ – một dạng của câu hỏi (r) – (l) mà chúng tôi đã đề cập. Werker nghiên cứu những điểm đặc biệt về âm thanh được sử dụng trong tiếng Ấn Độ, mà không phải trong tiếng Anh – những điểm đặc biệt mà người nói tiếng Anh trưởng thành gặp khó khăn khi học tiếng Ấn Độ. Werker và các cộng sự đo khả năng học tiếng Anh hoặc tiếng Ấn Độ của trẻ, cũng như của những người trưởng thành nói tiếng Anh hoặc tiếng Ấn Độ, để nghe sự khác biệt giữa những âm vị trong tiếng Ấn Độ. Bà nhận ra rằng khi được 8 tháng tuổi, tất cả những đứa trẻ, không phân biệt chúng đang học ngôn ngữ nào, có thể nghe được sự khác biệt. Tuy nhiên, trong số những đứa trẻ trên 8 tháng tuổi và người trưởng thành, chỉ những người nói hoặc những người sắp nói tiếng Ấn Độ mới có thể nghe những sự tương phản trong ngôn ngữ này.

những người chăm sóc chúng (Trainor và các cộng sự, 2000).

Ở tuổi nào trẻ có thể nhận biết sự lặp đi lặp lại những mẫu hình của chuỗi âm thanh – các từ – trong những câu nói hướng tới chúng? Đây là bước lớn đầu tiên hướng tới sự lĩnh hội ngôn ngữ: Trung bình, trẻ có thể hiểu được những âm thanh lặp đi lặp lại khi ở giữa 6 và 7,5 tháng tuổi (Jusczyk, 2003; Jusczyk & Aslin, 1995). Tuy nhiên với một từ đặc biệt, sự đột phá có trước đó 2 tháng: Khi được 4,5 tháng tuổi, trẻ đã có thể nhận biết tên của mình (Mandel và các cộng sự, 1995)!

◆ HỌC NGHĨA CỦA TỪ

Khi có thể phát hiện sự cùng xuất hiện của âm thanh và kinh nghiệm, bạn đã được chuẩn bị để bắt đầu học nghĩa của từ. Không thể phủ nhận được rằng trẻ là những người học từ rất giỏi. Khi được khoảng 18 tháng tuổi, việc học từ của trẻ thường diễn ra với tốc độ đáng kinh ngạc. Các nhà nghiên cứu gọi giai đoạn này là sự *bùng nổ tên gọi* (naming explosion), bởi



HÌNH 10.7 - Sự phát triển từ vựng ở trẻ

Số lượng từ mà một đứa trẻ có thể sử dụng tăng lên nhanh chóng trong khoảng từ 1,5 – 6 tuổi. Nghiên cứu này cho thấy lượng từ vựng mà một đứa trẻ có thể lĩnh hội sau mỗi 6 tháng.

vì trẻ bắt đầu lĩnh hội được những từ mới, đặc biệt là tên của các vật; với tốc độ ngày càng nhanh (xem Hình 10.7). Khi được 6 tuổi, trung bình trẻ có thể hiểu được 14 ngàn từ (Templin, 1957). Hầu hết những từ này được học trong giai đoạn từ 1,5 tuổi – 6 tuổi, tức là mỗi ngày trẻ lĩnh hội khoảng 9 từ mới hay gần một từ mỗi giờ thức (Carey, 1978). Làm thế nào điều này có thể xảy ra?

Hãy tưởng tượng một tình huống dễ hiểu, một cô bé cùng cha mình đang đi bộ trong công viên. Cha cô bé chỉ và nói: "Đó là một con chó con". Cô bé phải quyết định từ *chó con* có nghĩa là gì. Đây là một việc đơn giản (Quine, 1960). Có lẽ *chó con* có nghĩa là "con vật nào có bốn chân" hoặc "lông con vật" hoặc "tiếng sủa của con vật" hay bất cứ một nghĩa rộng nào khác sẽ phù hợp mỗi khi ai đó chỉ vào một con chó. Mặc dù có rất nhiều khả năng, làm thế nào trẻ có thể ghép nghĩa của các từ?

Các nhà nghiên cứu cho rằng trẻ hành động giống như các nhà khoa học – phát triển *giả thuyết* về nghĩa của mỗi từ mới. Chẳng hạn, bạn có thể thấy suy nghĩ mang tính khoa học của trẻ thể hiện rất rõ khi chúng trải rộng từ, sử dụng không chính xác để chỉ nhiều vật khác nhau. Chúng có thể sử dụng từ *chó con* để chỉ tất cả động vật, hay từ mặt trăng để nói về tất cả những vật thể có hình tròn, bao gồm cả đồng hồ và đồng tiền xu. Có những tình huống khác, trẻ có thể *thu hẹp nghĩa của từ* – chẳng hạn như chúng tin rằng *chó con* chỉ có nghĩa là con chó trong gia đình chúng.

Tuy nhiên, với quan điểm trẻ hình thành giả thuyết, chúng ta không giải thích làm cách nào trẻ có thể lĩnh hội những nghĩa nhất định trong các tình huống cụ thể. Các nhà nghiên cứu chỉ ra những giả thuyết của trẻ được định hướng bởi sự mong đợi, chẳng hạn như *nguyên tắc tương phản*. Nguyên tắc này chỉ ra những khác biệt trong hình thái báo hiệu

sự khác biệt về *nghĩa*: Khi trẻ nghe những từ mới, chúng sẽ tìm kiếm nghĩa của từ trong sự so sánh với những từ mà chúng đã biết (Clark, 2003). Chẳng hạn, khi người cha và con gái đang xem một chương trình tivi, trong đó một con kangaroo đang nhảy. Đứa trẻ biết từ *nhảy* nhưng không biết từ *kangaroo*. Giả định người cha nói "Kangaroo!". Điều gì sẽ xảy ra tiếp theo? Do đã biết từ *nhảy*, cô bé có thể cho rằng cha mình chỉ nói từ *nhảy* nếu *kangaroo* chỉ có nghĩa là "nhảy" – những hình thái khác báo hiệu sự tương phản trong nghĩa của từ. Giờ đây cô bé có thể đưa ra giả thuyết rằng *kangaroo* phải là tên của vật chứ không phải tên của hành động. Cô bé đang trên hành trình lĩnh hội nghĩa cho từ *kangaroo*. Nếu bạn từng có thời gian ở bên một đứa trẻ, có lẽ bạn đã lưu ý nguyên tắc của sự tương phản trong hành động. Chẳng hạn, một đứa trẻ sẽ trở nên khó chịu nếu mẹ cậu gọi xe cứu hỏa của cậu là *xe tải*!

◆ LĨNH HỘI NGỮ PHÁP

Để giải thích làm thế nào trẻ có thể lĩnh hội nghĩa của từ, chúng ta đã mô tả trẻ như những nhà khoa học, những người mà lý thuyết của họ đang bị các yếu tố bẩm sinh chế ngự. Chúng ta có thể sử dụng cách suy luận tương tự để mô tả cách trẻ lĩnh hội những quy tắc mà theo đó các đơn vị từ vựng được nối kết để hình thành những đơn vị lớn hơn – nói cách khác là ngữ pháp. Thách thức với trẻ là ở chỗ các ngôn ngữ khác nhau có những quy luật khác nhau. Chẳng hạn, trật tự tiêu biểu của các đơn vị trong một câu là chủ ngữ – động từ – tân ngữ, nhưng trật tự từ trong tiếng Nhật lại là chủ ngữ – tân ngữ – động từ. Trẻ phải phát hiện ra trật tự nào được thể hiện trong ngôn ngữ đang được sử dụng quanh chúng. Chúng đã làm điều đó như thế nào?

Giờ đây, hầu hết các nhà nghiên cứu tin rằng câu trả lời chủ yếu nằm ở hệ gen của con người. Chẳng hạn như nhà ngôn ngữ học Noam Chomsky (1965, 1975) đã lập luận, trẻ được sinh ra với những cấu trúc thần kinh thuận lợi cho việc lĩnh hội và sản sinh ngôn ngữ. Một vài bằng chứng rõ ràng nhất cho nền tảng sinh học của ngữ pháp xuất phát từ trẻ em, những người có thể lĩnh hội đầy đủ cấu trúc ngữ pháp dù không có đầu vào tốt. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu tìm hiểu những đứa trẻ bị khiếm thính nặng, không thể nghe được ngôn ngữ nói, và cha mẹ chúng cũng không cho chúng tiếp xúc với ngôn ngữ cử chỉ đầy đủ (Goldin – Meadow, 2003). Những đứa trẻ này bắt đầu phát minh hệ thống tín hiệu của chính mình, và mặc dù thiếu môi trường hỗ trợ cho những ngôn ngữ phát minh nhưng các hệ thống cử chỉ vẫn có quy tắc, cấu trúc ngữ pháp: "Có hay không có một ngôn ngữ đã được thiết lập làm cơ sở hướng dẫn, dường như trẻ vẫn sẵn sàng tìm ra cấu trúc, ít nhất là ở mức độ từ và câu khi phát triển những hệ thống thông tin" (Goldin – Meadow & Mylander, 1990, trang 351).

Nhưng làm thế nào các nhà nghiên cứu có thể xác định chính xác những kiến thức nào là bẩm sinh? Cách tiếp cận hiệu quả nhất đối với câu hỏi này là nghiên cứu sự tiếp thu ngôn ngữ

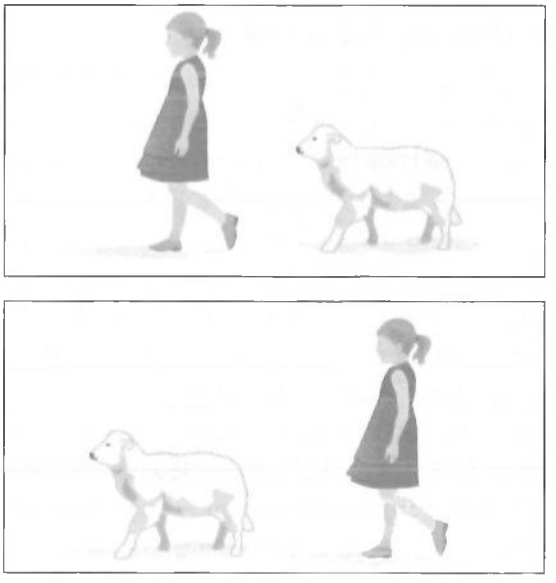
Trẻ phát triển sự thông thạo ngôn ngữ bằng cách nghe những câu nói của những người xung quanh.

thông qua nhiều ngôn ngữ. Bằng việc xem xét những gì là khó và những gì là dễ khi trẻ tiếp thu những ngôn ngữ khác nhau trên thế giới, các nhà nghiên cứu có thể quyết định lĩnh vực nào của ngữ pháp dường như không có nhiều sự hỗ trợ bởi yếu tố bẩm sinh nhất.

Ở đây, chúng ta lại quay lại với việc coi trẻ như những nhà khoa học. Trẻ đưa những khả năng tiềm ẩn bẩm sinh vào việc **học một ngôn ngữ nhất định**. Dan Slobin định nghĩa những khả năng này như một chuỗi các nguyên tắc hoạt động cùng nhau tạo ra khả năng hình thành ngôn ngữ ở trẻ. Theo học thuyết của Slobin (1985), các nguyên tắc hoạt động có dạng các mẫu hướng dẫn cho trẻ. Chẳng hạn, đây là nguyên tắc hoạt động giúp trẻ phát hiện các từ đi cùng nhau để tạo thành một đơn vị ngữ pháp: "Cùng tích trữ các chuỗi có trật tự của các nhóm từ và các nhóm chức năng xảy ra đồng thời trong sự mô tả của một loại vấn đề nhất định, cùng với thứ bậc của loại vấn đề đó". Trong ngôn ngữ đơn giản hơn, nguyên tắc hoạt động này cho thấy trẻ phải dõi theo mối quan hệ giữa trật tự mà trong đó các từ xuất hiện và ngữ nghĩa mà các từ thể hiện. Slobin đã rút ra được các nguyên tắc hoạt động nhờ việc tóm tắt các dữ liệu của nhiều nhà nghiên cứu khác, những người đã tìm hiểu hàng loạt các ngôn ngữ khác nhau cung cấp. Tuy nhiên, chúng ta sẽ sử dụng các ví dụ bằng tiếng Anh để chỉ ra nguyên tắc hoạt động.

Hãy xem xét những gì trẻ nói tiếng Anh có thể làm khi chúng bắt đầu sử dụng sự liên kết từ, khi được khoảng 2 tuổi – *giai đoạn nói hai từ*. Những câu nói của trẻ ở thời điểm này được mô tả vắn tắt như là *điện tín* bởi nó bao gồm những chuỗi ngắn và đơn giản, gần như chỉ sử dụng danh từ và động từ. Cách nói vắn tắt thiếu chức năng của từ, những thứ giúp mô tả mối quan hệ giữa từ và ý tưởng.

Với những người trưởng thành, để hiểu được cách nói hai từ, họ phải biết ngữ cảnh mà các từ được nói ra. Chẳng hạn như "Tanya ball", có thể có nghĩa là "Tanya wants the ball" (Tanya muốn có trái banh) hoặc "Tanya throws the ball" (Tanya ném trái banh). Ngay cả như vậy, trẻ ở giai đoạn nói hai từ cũng thể hiện các dấu hiệu cho thấy chúng thực sự lĩnh hội được một chút kiến thức về ngữ pháp tiếng Anh. Nguyên tắc hoạt động giúp chúng nhận ra rằng trật tự từ là rất quan trọng và ba yếu tố quan trọng là người thể hiện – hành động – và vật/ người (subject – verb – object), được sắp xếp theo trật tự đó. Bằng chứng cho "phát hiện" này xuất hiện khi trẻ hiểu sai nghĩa của câu như "Mary was followed by her little lamb – Con cừu nhỏ của Mary đi theo cô" là *Mary* (người thể hiện) *followed* (hành động) *her lamb* (tân ngữ) (xem Hình 10.8). Theo thời gian, trẻ phải áp dụng các nguyên tắc hoạt động khác để khám phá những trường hợp ngoại lệ cho nguyên tắc người thể hiện – hành động – tân ngữ.



HÌNH 10.8 - Tiếp thu ngữ pháp

Nhiều trẻ có thể dịch câu "Mary was followed by the lamb (Một con cừu đi theo Mary) và "Mary followed the lamb" (Mary đi theo một con cừu) có nghĩa giống nhau.

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét nguyên tắc hoạt động mà Slobin gọi là *sự mở rộng*, đòi hỏi trẻ phải cố gắng sử dụng những đơn vị ngữ nghĩa tương tự, hay *hình vị*, để biểu thị khái niệm tương tự. Ví dụ về những khái niệm đó là sở hữu cách, thì quá khứ, và hành động tiếp diễn. Trong tiếng Anh, một trong số những khái niệm này được thể hiện bằng cách thêm một hình vị ngữ pháp vào sau một từ, chẳng hạn như: *-'s* (Maria's), *-ed* (called), và *-ing* (laughing). Lưu ý: Mỗi hình vị này tác động làm thay đổi nghĩa của danh từ và động từ như thế nào.

Trẻ sử dụng các nguyên tắc như mở rộng để hình thành các giả thuyết về cách hoạt động của hình vị. Tuy nhiên, do nguyên tắc này đòi hỏi trẻ phải cố gắng thể hiện tất cả các trường hợp theo cách tương tự, kết cục thường là việc mắc lỗi do **vượt qui tắc**. Chẳng hạn, một khi trẻ học quy tắc về thì quá khứ, (thêm đuôi *-ed* sau động từ), chúng sẽ thêm *-ed* cho tất cả động từ, tạo thành các từ như: *doed* và *breaked*. Khi trẻ học quy tắc số nhiều (thêm âm *-s* vào cuối từ), một lần nữa chúng mở rộng qui tắc, tạo thành những từ như *foots* và *mouses*. Vượt qui tắc là một lỗi rất thú vị, bởi nó thường xuất hiện sau khi trẻ học và sử dụng những mẫu đúng của động từ và danh từ. Trước tiên, trẻ sử dụng các mẫu đúng của động từ (chẳng hạn, *came* và *went*), có vẻ như chúng học những từ này như những từ vựng riêng lẻ; nhưng khi học quy tắc chung của thì quá khứ, chúng sẽ mở rộng quy tắc này cho cả những động từ của trường hợp ngoại lệ – những từ mà trước đây chúng đã sử dụng chính xác. Theo thời gian, trẻ sử dụng những nguyên tắc hoạt động khác để vượt qua sự áp dụng chồng chéo tạm thời này.

Việc lĩnh hội ngôn ngữ của trẻ có tác động lớn tới khả năng tham gia vào những hoạt động xã hội của chúng. Bạn nên lưu ý điều này khi chúng ta chuyển trọng tâm sang sự phát triển xã hội trong cuộc đời.

SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Chúng ta thấy con người thay đổi mạnh mẽ thế nào với tư cách là một thực thể về thể chất và nhận thức từ khi sinh ra cho tới khi trưởng thành. Trong phần này của chương, chúng ta sẽ khám phá **sự phát triển xã hội**: Những mong đợi và sự tác động lẫn nhau của các cá nhân thay đổi như thế nào trong cuộc đời. Chúng ta sẽ thấy môi trường xã hội và văn hóa kết hợp cùng với sự thay đổi sinh học của tuổi tác để tạo ra mỗi thời kỳ trong cuộc đời với những thách thức và phần thưởng đặc biệt.

Khi chúng ta thảo luận về sự phát triển xã hội, một điều rất quan trọng là phải lưu ý cách mà văn hóa và môi trường tác động tới các lĩnh vực nhất định trong cuộc sống của chúng ta. Chẳng hạn, những người sống trong sự hạn chế về kinh tế thường chịu đựng những căng thẳng thần kinh vốn không có trong quá trình phát triển "thông thường" (Crockett & Silbereisen, 2000; Leventhal & Brooks Gunn, 2000). Xu hướng hiện tại trên toàn thế giới khiến cho các nhà sinh học phát triển buộc phải xem xét những hoàn cảnh khó khăn của rất nhiều trẻ em, tuổi mới lớn, và người trưởng thành – những hoàn cảnh kéo dài khiến sự lành mạnh, an toàn, và sự sống dễ bị rủi ro (Dryfoss, 1990; Huston và các cộng sự, 1994; Ladd & Cairns, 1996). Nhiều nền văn hoá cũng tạo ra những tác động khác nhau lên nam giới, nữ giới và những cá nhân của các nhóm thiểu số. Chẳng hạn, những phụ nữ cao tuổi thường gặp nhiều bất lợi về kinh tế hơn so với những người đàn ông cao tuổi; những người phụ nữ cao tuổi da đen gặp nhiều bất lợi hơn những người phụ nữ cao tuổi da trắng. Những khác biệt đó là sản phẩm trực tiếp của sự bất bình đẳng trong nhiều xã hội hiện nay.

Khi chúng tôi rút ra kết luận về cuộc sống "trung bình", bạn nên lưu ý nền văn hóa tuyên

bố rằng một vài cá nhân sẽ nằm ngoài số trung bình này; khi mô tả về những thách thức tâm lý mà người "bình thường" phải đối mặt, chúng tôi vẫn lưu ý tới việc rất nhiều người phải đối mặt với những thách thức bất bình thường. Các nhà nghiên cứu giữ vai trò ghi lại tác động của những vấn đề hiện nay – tạo ra một số can thiệp để giảm bớt những hậu quả xấu nhất của chúng. Rõ ràng phải cần có những cải cách lớn để thực thi và phối hợp với sự chăm sóc sức khỏe, các chương trình phúc lợi và chính sách xã hội tốt hơn. Các nhà tâm lý học sẽ thể hiện vai trò trong việc giúp đỡ xác định đâu là vấn đề quan tâm hàng đầu của các gia đình và con cái họ (Scarr & Eisenberg, 1993). Khi thảo luận về sự phát triển xã hội, chúng ta sẽ có một vài cơ hội để nhìn lại tác động của văn hóa.

Khi đọc phần còn lại của chương này, bạn nêu lưu ý cách mà những nhiệm vụ của cuộc sống cùng được quyết định bởi sự tích lũy sinh học qua nhiều năm và sự tích lũy những đặc trưng văn hóa. Để bắt đầu cuộc thảo luận về sự phát triển xã hội, chúng tôi mô tả học thuyết của Erik Erikson. Học thuyết này chỉ ra những thách thức và phần thưởng ở mỗi giai đoạn lớn của cuộc đời.

◆ CÁC GIAI ĐOẠN TÂM LÝ XÃ HỘI CỦA ERIKSON

Erik Erikson (1963), người được con gái của Sigmund Freud là Anna Freud đào tạo, đã nói rằng mỗi người phải trải qua nhiều **giai đoạn tâm lý xã hội**, mỗi giai đoạn xuất hiện một cuộc xung đột hoặc khủng hoảng nhất định. Erikson đã xác định 8 giai đoạn trong cuộc đời. Ở mỗi giai đoạn, sẽ có một cuộc khủng hoảng được đề cập, như trong Bảng 10.4. Mặc dù mỗi cuộc xung đột không biến mất hoàn toàn,

BẢNG 10.4 - Các giai đoạn tâm lý xã hội theo quan điểm của Erikson

Độ tuổi	Khủng hoảng	Giải pháp thích hợp	Giải pháp không thích hợp
0 – 1,5	*Niềm tin đối lập với ngờ vực.*	*Cảm giác an toàn cơ bản.*	*Không an toàn, lo lắng.*
1,5 – 3	*Sự tự quản đối lập với tự hoài nghi.*	*Nhận thức về bản thân như một người có thể kiểm soát cơ thể mình và làm mọi thứ.*	*Cảm giác thiếu tự tin khi kiểm soát các sự kiện*
3 – 6	*Sáng kiến đối lập với điều sai trái.*	*Tự tin giống như một người khởi xướng hay nhà sáng tạo.*	*Cảm giác thiếu tự tin.*
6 – tuổi dậy thì	*Năng lực đối lập với kém cỏi.*	*Sự thỏa đáng trong các kỹ năng xã hội và trí thông minh cơ bản.*	*Thiếu tự tin, lo sợ thất bại.*
Thời thanh niên	*Sự đồng nhất đối lập với sự nhầm lẫn*	*Tâm trạng thoải mái.*	*Cảm giác tan vỡ; thay đổi, cảm giác về cái tôi không rõ ràng.*
Mới trưởng thành	*Sự thân mật đối lập với sự cô lập.*	*Khả năng gần gũi và quan tâm tới người khác.*	*Cảm giác cô đơn, chia cắt, phủ nhận nhu cầu cần thân mật.*
Trung niên	*Sự phát sinh đối lập với sự đình trệ.*	*Mối quan tâm vượt ra khỏi khuôn khổ gia đình, xã hội và những thế hệ tương lai.*	*Những thú vui không lành mạnh; thiếu định hướng tương lai.*
Tuổi già	*Cái tôi toàn vẹn đối lập với sự tuyệt vọng.*	*Tâm trạng hài lòng với cuộc sống.*	*Cảm giác trở nên thừa thãi, thất vọng.*

nhưng nó cần được giải quyết triệt để tại một thời điểm thích hợp nếu ta muốn đương đầu thành công với những cuộc xung đột ở các giai đoạn tiếp theo.

Sự phát triển trong việc tập đi và sự khởi đầu của ngôn ngữ, việc khám phá và sử dụng các đồ vật (đôi khi là con người) của trẻ đã mở rộng. Những hoạt động này nên đồng hành cùng cảm giác thoải mái của *sự tự quản* và là một người có khả năng, có ích. Việc quá khắt khe hay chỉ trích quá nhiều ở giai đoạn này có thể dẫn tới cảm giác thiếu tự tin, khi những đòi hỏi vượt quá khả năng của trẻ, giống như việc huấn luyện vệ sinh quá sớm hoặc quá nghiêm khắc, có thể làm giảm nỗ lực kiên trì trong việc làm chủ nhiệm vụ mới.

Khi gần kết thúc giai đoạn trước khi tới trường, một đứa trẻ cần có được cảm giác tin tưởng căn bản, trước tiên là với môi trường xung quanh và sau đó là với chính mình, giờ đây có thể bắt đầu cả những hoạt động về trí não và vận động cơ thể. Những cách mà cha mẹ phản ứng với các hoạt động mang tính sáng tạo của trẻ có thể hoặc khuyến khích cảm giác tự do và tự tin cần thiết cho giai đoạn tiếp theo, hoặc tạo ra sự ngờ vực và cảm giác lạc lõng trong thế giới của người trưởng thành.

Trong những năm tiểu học, những đứa trẻ thành công trong việc giải quyết các cuộc khủng hoảng trước đó sẽ sẵn sàng vượt qua những khám phá và thử nghiệm ngẫu nhiên để tiến tới sự phát triển *hoàn thiện*. Việc học tập ở trường và chơi thể thao tạo ra những môi trường học tập những kỹ năng về tư duy và vận động, và việc giao lưu với bạn bè tạo điều kiện cho việc phát triển các kỹ năng xã hội. Những nỗ lực thành công trong các hoạt động này sẽ tạo ra cảm giác tự tin. Tuy nhiên, một vài trẻ thay vì trở thành người thể hiện lại trở thành khán giả hoặc đã trải nghiệm đủ thất bại khiến chúng có cảm giác tự ti, không thể đáp ứng những yêu cầu ở các giai đoạn tiếp theo trong cuộc đời.

Erikson tin rằng cuộc khủng hoảng chính trong tuổi thanh niên là việc khám phá *bản chất thực sự* của chính mình giữa những hỗn độn. Nó là sự thể hiện quá nhiều vai trò khác nhau với nhiều đối tượng khán giả khác nhau trong một môi trường xã hội lớn. Giải quyết triệt để vấn đề này sẽ giúp con người có được cảm giác hòa đồng, thất bại trong việc giải quyết triệt để có thể dẫn tới sự bất ổn về tâm trí.

Cuộc khủng hoảng chính mà người mới trưởng thành cần phải giải quyết là cuộc xung đột giữa *sự thân mật* và *sự cô lập* – để phát triển khả năng tạo ra những cam kết về cảm xúc, đạo đức và tình yêu với người khác. Để có thể đưa ra những cam kết đó, con người phải kiềm chế một số ham muốn cá nhân, chấp nhận một vài trách nhiệm, tạo ra sự riêng tư và độc lập ở chừng mực nhất định. Thất bại trong việc giải quyết triệt để cuộc khủng hoảng có thể dẫn tới cảm giác cô lập và bất lực trong việc liên kết với người khác.

Cơ hội lớn tiếp theo cho sự phát triển, điều xảy ra trong thời kỳ trung niên, được biết đến như là *sự phát huy*. Những người ở độ tuổi 30 và 40 không chỉ tập trung vào bản thân và người bạn đời mà còn mở rộng sự quan tâm sang gia đình, công việc, xã hội và những thế hệ tương lai. Những người không thể giải quyết triệt để các nhiệm vụ phát triển trước đây vẫn tự ti, đặt câu hỏi về những quyết định và mục tiêu trong quá khứ, theo đuổi tự do bằng việc đánh đổi sự an toàn.

Khủng hoảng khi về già là cuộc xung đột giữa *cái tôi toàn vẹn* và *sự tuyệt vọng*. Giải quyết triệt để những khủng hoảng ở mỗi giai đoạn trước sẽ chuẩn bị cho những người cao tuổi nhìn lại mà không hối hận và tận hưởng cảm giác thư thái. Khi những cuộc khủng hoảng trước không được giải quyết triệt để, những khát vọng vẫn chưa được hoàn thành, người ta sẽ phải chấp nhận sự không hiệu quả, thất vọng, và tự ti.

Bạn sẽ thấy nền tảng mà Erikson đưa ra rất hữu ích trong việc lần theo tiến bộ của con người trong cuộc đời. Chúng ta sẽ bắt đầu với tuổi ấu thơ.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ MẶT XÃ HỘI Ở TUỔI ẤU THƠ

Sự tồn tại cơ bản của trẻ phụ thuộc vào việc hình thành những mối quan hệ có ý nghĩa, hiệu quả với những người khác. **Xã hội hóa** là tiến trình kéo dài trong suốt cuộc đời, thông qua đó các hành vi cư xử, giá trị, tiêu chuẩn, kỹ năng, quan điểm, và động cơ của trẻ được hình thành để theo đuổi những điều được coi là khát vọng trong một xã hội nhất định. Tiến trình này liên quan tới rất nhiều người thân, bạn bè, thầy cô – và các thể chế – trường học, nhà thờ – những thứ tạo áp lực lên mọi người để đáp ứng các giá trị và tiêu chí đạo đức được xã hội thừa nhận. Tuy nhiên, gia đình là nhân tố có ảnh hưởng nhất tới việc xã hội hóa. Bản thân khái niệm gia đình cũng đang được chuyển đổi để thừa nhận rằng rất nhiều trẻ lớn lên trong những hoàn cảnh ít người (cha hoặc mẹ) hoặc nhiều người (đại gia đình) hơn là chỉ cha, mẹ và anh chị em ruột. Mặc dù vậy, cho dù ở dạng nào, gia đình vẫn giúp cá nhân hình thành những đặc tính căn bản trong việc giao tiếp với những người khác – và đến lượt những đặc tính này lại trở thành nền tảng cho mối quan hệ của cá nhân đó với những người khác trong suốt cuộc đời.

Sự gắn bó

Sự phát triển xã hội bắt đầu bằng việc thiết lập mối quan hệ tình cảm gắn gũi giữa một đứa trẻ và người mẹ, người cha, hay người thường xuyên chăm sóc đứa trẻ đó. Mối quan hệ khăng khít, bền vững, tình cảm này được gọi là **sự gắn bó**. Do trẻ chưa thể tự ăn hay tự bảo vệ chính mình, chức năng sớm nhất của sự gắn bó là để bảo đảm việc sống còn. Ở một số loài, những con vật còn nhỏ tự động *ghi nhớ* hình ảnh và âm thanh của vật chuyển động đầu tiên mà nó nhìn hoặc nghe (Johnson & Gottlieb, 1981). **Sự hòa nhập** diễn ra nhanh chóng trong một giai đoạn quan trọng của sự phát triển và không thể dễ dàng bắt chước. Sự ghi nhớ tự động đôi khi trở nên khó khăn. Nhà tập tính học Konrad Lorenz đã chỉ ra ngỗng con được con người nuôi sẽ ghi nhớ con người thay vì ghi nhớ một con ngỗng khác. Thật may là trong tự nhiên, ngỗng con thường nhìn thấy mẹ chúng trước.

Trẻ con ít dựa vào những cư xử gắn bó mang tính bản năng. Mặc dù rất nhiều bệnh viện cố gắng để thúc đẩy sự gắn bó bằng cách đặt trẻ sơ sinh vào lòng mẹ, nhưng con người dựa nhiều vào những tín hiệu phức tạp để củng cố sự gắn bó giữa người trưởng thành và trẻ em. Những tín hiệu nhằm *tăng cường sự gắn bó của trẻ* – như mỉm cười, khóc và phát âm – xem ra là những hành vi được hình thành nhằm báo hiệu cho người khác phản ứng với chúng (Campos và các cộng sự, 1983). Chẳng hạn, những đứa trẻ được 10 tháng tuổi sử dụng có chọn lọc nụ cười để gây ấn tượng với những người xung quanh (Jones và các cộng sự, 1991). Tất nhiên sự gắn bó thành công không chỉ dựa vào khả năng tạo ra tín hiệu như mỉm cười của trẻ, mà còn dựa vào cách phản ứng với những tín hiệu đó của người trưởng thành. Ai có thể thờ ơ trước một nụ cười của trẻ? Theo John Bowlby (1973), một nhà lý thuyết rất có ảnh hưởng về sự gắn bó của con người, trẻ em và người lớn đều có khả năng bẩm sinh mang tính sinh học để hình thành những gắn bó.

Một trong những cách nghiên cứu được sử dụng rộng rãi nhằm đánh giá sự gắn bó là *phương pháp thử nghiệm tình huống lạ* do Mary Ainsworth và các cộng sự phát triển (Ainsworth và các cộng sự, 1978). Đầu tiên, trong một vài tình huống tiêu chuẩn, trẻ được đưa vào một phòng lạ với vô số đồ chơi. Với sự có mặt của người mẹ, đứa trẻ đó được khuyến khích để khám phá căn phòng và vui vẻ chơi

với những đồ chơi đó. Sau một vài phút, một người lạ mặt bước vào phòng, nói chuyện với mẹ đứa trẻ, và tiến lại gần nó. Tiếp đó người mẹ đứa trẻ đi ra. Sau một hồi tách rời, người mẹ quay trở lại, cùng đứa trẻ, và người lạ đi ra. Các nhà nghiên cứu ghi lại cách xử sự của trẻ khi không có mẹ ở bên cạnh và khi gặp lại mẹ. Họ thấy phản ứng của trẻ với thử nghiệm này được chia làm 3 loại chính (Ainsworth và các cộng sự, 1978):

- Những đứa trẻ *có sự gắn bó chặt chẽ* tỏ ra buồn khi mẹ chúng rời khỏi phòng; cảm thấy gần gũi, thoải mái và gắn bó khi gặp lại mẹ, rồi dần dần lại tiếp tục chơi.
- Những đứa trẻ *không có sự gắn bó chặt chẽ thuộc loại xa lánh* tỏ ra lạnh nhạt, có thể tránh và thờ ơ khi mẹ chúng quay trở lại.
- Những đứa trẻ *không có sự gắn bó chặt chẽ thuộc loại kháng cự* tỏ ra khó chịu khi mẹ chúng đi; khi gặp lại mẹ, chúng không thể thoải mái, mà tỏ ra giận dữ và kháng cự mẹ chúng, nhưng đồng thời cũng thể hiện mong muốn được gần gũi.

Các phân loại dựa trên thử nghiệm những tình huống lạ đã chứng minh, ta có nhiều khả năng dự đoán cách cư xử của trẻ trong nhiều tình huống khác nhau sau này – đặc biệt là sự phân biệt rõ ràng giữa những đứa trẻ có sự gắn bó chặt chẽ và những trẻ không có sự gắn bó chặt chẽ. Chẳng hạn, nghiên cứu trong thời gian dài đã cho thấy, những đứa trẻ thể hiện cách cư xử an toàn hoặc không an toàn trong tình huống lạ khi 15 tháng tuổi có sự khác biệt lớn về cách hành xử so với khi được 8 – 9 tuổi (Bohlin và các cộng sự, 2000). Những đứa trẻ có sự gắn bó chặt chẽ khi được 15 tháng tuổi tỏ ra hòa đồng và ít ghen tỵ hơn những đứa trẻ không có sự gắn bó chặt chẽ. Mức độ gắn bó tiếp tục ảnh hưởng đến cách cư xử cho tới những năm về sau đã được chứng minh khi trẻ lên 10 (Urban và các cộng sự, 1991) và khi ở tuổi thanh niên (Weinfield và các cộng sự, 1997). Điều này cho thấy tính cách gắn bó, như đã thể hiện trong tình huống lạ, thực sự có tầm quan trọng lâu dài (Stams và các cộng sự, 2002). Chúng ta sẽ xem trong Chương 16 và thấy các nhà nghiên cứu cũng sử dụng cách xem xét sự gắn bó để dự đoán chất lượng những mối quan hệ tình cảm ở người trưởng thành.

Tại sao việc phát triển sự gắn bó chặt chẽ với cha mẹ hoặc những người chăm sóc khác lại quan trọng với trẻ?

Bạn có thể hỏi *tại sao* mối quan hệ gắn bó lại có ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống sau này. Bắt đầu với John Bowlby (1973), các nhà lý luận chỉ ra những kinh nghiệm tạo ra mối quan hệ gắn bó cung cấp một giản đồ về các mối quan hệ xã hội trong suốt cuộc đời của các cá nhân. Giản đồ này được gọi là *mô hình hoạt động nội tâm* (Bretherton, 1996). Mô hình hoạt động nội tâm là một thiết chế nhớ tập hợp lịch sử về những phản ứng của trẻ với người chăm sóc chúng khi còn nhỏ – những phản ứng thể hiện một dấu hiệu gắn bó nhất định. Mô hình hoạt động nội tâm tạo ra một khuôn mẫu, theo đó mỗi cá nhân tạo ra những mong ước về các phản ứng xã hội trong tương lai. Những người

có sự gắn bó chặt chẽ thường có những mối quan hệ xã hội theo đó những người khác luôn ở bên họ và đối xử với họ với sự quan tâm thích đáng; còn những người không có sự gắn bó chặt chẽ thường có những mối quan hệ xã hội trong đó những người khác tỏ ra thờ ơ và không gần gũi họ. Chúng ta sẽ thấy trong Chương 16, sự trông đợi của con người vào những phản ứng xã hội có thể tác động tới những phản ứng trong tương lai. Vì lý do đó, những kỳ vọng dựa trên cơ sở các mô hình hoạt động nội tâm giúp lý giải tầm quan trọng của mối quan hệ gắn bó trong cuộc đời.

Chúng ta đều thấy mối quan hệ gắn bó là khá quan trọng trong cuộc sống khi còn trẻ. Mối quan hệ gắn bó với những người trưởng thành có những hỗ trợ về xã hội đáng tin cậy sẽ giúp trẻ học được rất nhiều cách xử sự đúng đắn, dám mạo hiểm, phiêu lưu; tìm kiếm, chấp nhận những mối quan hệ cá nhân thân thuộc. Bây giờ chúng ta sẽ chuyển sang vấn đề cha mẹ có thể làm gì để tạo ra sự gắn bó chặt chẽ vô cùng quan trọng này.

Cách cư xử và sự rèn luyện của cha mẹ

Trẻ thể hiện tính cách trong các phản ứng với cha mẹ: các bậc cha mẹ có hơn một con thường lưu ý những khác biệt giữa chúng từ rất sớm. Tính cách cá nhân của trẻ có thể làm cho những nỗ lực chăm sóc con cái tốt nhất (hoặc dở nhất) của cha mẹ tạo ra những hậu quả khó lường. Các nhà nghiên cứu nhận ra tính cách của trẻ và cách xử sự của cha mẹ có tác động qua lại với nhau để tạo ra những biểu hiện phát triển như đặc trưng của mối quan hệ gắn bó. Nếu cha mẹ làm thay đổi đứa trẻ bao nhiêu thì đứa trẻ cũng làm thay đổi cha mẹ bấy nhiêu (Collins và các cộng sự, 2000).

Cho dù như vậy, các nhà nghiên cứu đã xác định một **cách thức chăm sóc** được coi là hữu ích nhất. Cách thức này dựa vào giao điểm của hai đường thẳng là *sự đòi hỏi* và *sự cảm thông* (Maccoby & Martin, 1983): "Sự đòi hỏi đề cập tới việc sẵn sàng hành động của cha mẹ như là một tác nhân xã hội hóa, ngược lại sự cảm thông đề cập tới sự thừa nhận của cha mẹ đối với tính cách cá nhân của trẻ" (Darling & Steinberg, 1993, trang 492). Như trong Hình 10.9, các bậc cha mẹ *cởi mở* với những đòi hỏi đúng đắn của con mình – họ yêu cầu trẻ phải tuân theo những quy tắc đối xử phù hợp – nhưng họ cũng thông cảm với trẻ – họ duy trì các kênh thông tin mở để khuyến khích khả năng tự định hướng của trẻ (Gray & Steinberg, 1999). Cách thức cởi mở này chắc chắn tạo ra mối quan hệ rất hữu ích giữa cha mẹ và con cái. Ngược lại, như trong Hình 10.9, là cách chăm sóc *độc đoán* (cha mẹ áp dụng những kỷ luật mà gần như không quan tâm tới quyền tự quyết của trẻ), hay *nuông chiều* (cha mẹ tỏ ra nhiệt tình nhưng lại thất bại trong việc giúp trẻ học những thể chế của các quy luật xã hội

Sự cảm thông của cha mẹ

Sự phản ứng của cha mẹ		Chấp nhận, cảm thông. Trẻ là trung tâm.	Phản đối, không cảm thông. Cha mẹ là trung tâm.
	Đòi hỏi, kiểm soát	*Quyền hành – tương hỗ. Có sự trao đổi thông tin mật thiết hai chiều.*	*Độc đoán.*
	Không đòi hỏi, ít kiểm soát	*Khoan dung.*	*Thờ ơ, không để ý, thiếu sự quan tâm.*

HÌNH 10.9 - Phân loại các cách chăm sóc

Các cách chăm sóc của cha mẹ có thể được chia ra làm hai dạng là sự đòi hỏi – cha mẹ sẵn sàng hành động như là nhân tố xã hội hóa - và sự cảm thông – cha mẹ nhận ra những tính cách riêng của trẻ. Cách cư xử cởi mở có nhiều khả năng tạo ra mối quan hệ hiệu quả giữa cha mẹ và con cái.

mà họ phải sống trong đó), hay *thờ ơ* (cha mẹ không áp dụng kỷ luật và cũng không thông cảm với tính cách của trẻ).

Ngay cả các bậc cha mẹ có những cách cư xử chung tương tự cũng đặt ra các ưu tiên khác nhau trong *mục tiêu xã hội hóa* mà họ cho là quan trọng với con mình. **Sự rèn luyện của cha mẹ** xuất hiện để phục vụ cho những mục tiêu nhất định (Darling & Steinberg, 1993). Những bậc cha mẹ cởi mở muốn con cái họ học tập tốt ở trường có thể tạo ra một môi trường gia đình để trẻ sẽ hiểu được sự kỳ vọng đó – và có thể cố gắng để học tập tốt ở trường bởi chúng đã được xã hội hóa một cách hiệu quả để hướng tới mục tiêu đó. Tuy nhiên, không phải tất cả các bậc cha mẹ đều coi trọng thành công ở trường, nên bạn không thể đoán trước sự thể hiện của trẻ ở trường chỉ dựa trên cách cư xử của cha mẹ chúng (Steinberg và các cộng sự, 1992). Những quan điểm chung và những hành vi cư xử riêng của cha mẹ rất quan trọng trong việc phác họa biểu đồ cuộc sống của trẻ.

Mối quan hệ tương tác gần gũi với những người trưởng thành trong gia đình là bước đầu tiên để trẻ hướng tới sự phát triển lành mạnh về thể chất và sự hòa nhập xã hội bình thường. Khi sự gắn bó cơ bản với người chăm sóc đầu tiên được mở rộng sang những thành viên khác trong gia đình, họ cũng trở thành các hình mẫu cho những suy nghĩ và cư xử mới của trẻ. Từ những sự gắn bó đầu tiên, trẻ sẽ phát triển khả năng phản ứng lại với nhu cầu của chính chúng và mong muốn của những người khác.

Sự thoải mái trong giao tiếp và kinh nghiệm xã hội

Trẻ sẽ đạt được gì từ mối quan hệ gắn bó? Sigmund Freud và các nhà tâm lý học khác đã lập luận rằng trẻ trở nên gắn bó với cha mẹ bởi vì cha mẹ cho chúng ăn – đó là nhu cầu về thể chất cơ bản nhất. Quan điểm này được gọi là *lý thuyết về tình thương của sự gắn bó*. Nếu lý thuyết về tình thương đúng, trẻ sẽ mau trưởng thành khi được ăn đầy đủ. Điều này có đúng không?

Harry Harlow (1965) không tin rằng lý thuyết về tình thương giải thích được tầm quan trọng của sự gắn bó. Ông lên kế hoạch thử nghiệm lý thuyết về tình thương trong sự tương phản với giả thuyết của chính mình rằng trẻ em có thể cũng gần gũi với những người tạo ra **sự dễ chịu khi tiếp xúc** (Harlow & Zimmerman, 1958). Harlow đã tách những con khỉ khỏi mẹ chúng ngay sau khi ra đời và đặt chúng trong những chiếc lồng, nơi chúng sẽ tiếp xúc với hai "khỉ mẹ" nhân tạo: một khỉ mẹ bằng dây và một khỉ mẹ bằng vải bông. Harlow nhận thấy những con khỉ con nấp vào khỉ mẹ bằng vải bông và gần như không tiếp xúc với khỉ mẹ bằng dây. Chúng làm việc này thậm chí khi chỉ có khỉ mẹ bằng dây cho chúng bú sữa! Những con khỉ con dựa vào khỉ mẹ bằng vải bông như là một nguồn an ủi khi chúng sợ hãi và như một điểm tựa khi chúng khám phá những điều mới mẻ. Khi một tác nhân gây kinh hãi (chẳng hạn, một con gấu đồ chơi đang đánh trống) được đưa ra, những con khỉ con sẽ chạy về phía khỉ mẹ bằng vải bông. Khi những tác nhân mới lạ, hấp dẫn được đưa ra, những con khỉ con sẽ dần dần mạo hiểm tới khám phá rồi lại trở về với khỉ mẹ bằng vải bông trước khi tiếp tục khám phá.

Với những nghiên cứu xa hơn, Harlow cùng các đồng nghiệp của ông đã nhận thấy việc hình thành mối quan hệ gắn bó chặt chẽ với khỉ mẹ thay thế không đủ cho những con khỉ có được sự phát triển xã hội khỏe mạnh. Ban đầu, những người làm thí nghiệm nghĩ rằng những con khỉ con với khỉ mẹ bằng vải bông đã phát triển bình thường, nhưng một bức tranh hoàn toàn khác xuất hiện khi những con khỉ cái con được chăm sóc theo cách này tới thời thời kỳ làm mẹ. Những con khỉ bị tước đi cơ hội nhận

được sự chăm sóc của con khỉ có trách nhiệm khi còn nhỏ đã gặp rắc rối trong việc hình thành những mối quan hệ đồng loại và giới tính bình thường khi đến tuổi trưởng thành.

Nhà nghiên cứu động vật linh trưởng Stephen Suomi (1999; Champoux và các cộng sự, 1995) đã chỉ ra việc đưa những con khỉ con rất dễ bị tổn thương về mặt tình cảm cho những khỉ mẹ thay thế chăm sóc thì gần như cuộc sống của chúng sẽ bị thay đổi hoàn toàn. Suomi nhận thấy những con khỉ con có được sự chăm sóc của khỉ mẹ, là những con có được tình yêu thương và sự ân cần, sẽ chuyển từ chỗ là những thành viên phụ của đàn thành những con dũng cảm, những con khỉ đực con sẽ là những con đầu tiên rời khỏi đàn khi đến tuổi trưởng thành để thể hiện tính cách của mình trong một đàn mới. Việc *nhận được nhiều sự nuôi dưỡng* sẽ giúp cho chúng học hỏi được những kỹ năng và thông tin cần thiết cho việc huy động sự ủng hộ từ những con khỉ khác và cho việc duy trì địa vị cao trong bầy.

Thiếu tình thương

Thật đáng thương, xã hội loài người đôi khi tạo ra những hoàn cảnh trong đó trẻ không có được sự thoải mái tiếp xúc. Rất nhiều các nghiên cứu chỉ ra việc thiếu các mối quan hệ gần gũi, thân thương từ thời thơ ấu sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất, thậm chí đến cả sự sống còn của trẻ. Năm 1915, một bác sĩ ở bệnh viện Johns Hopkins đưa ra bản báo cáo nói rằng, mặc dù có sự chăm sóc đầy đủ về thể chất, 90% số trẻ được đưa vào trại trẻ mồ côi Baltimore đã chết ngay trong năm đầu tiên. Những nghiên cứu về trẻ em ở bệnh viện trong suốt 30 năm tiếp theo đã phát hiện, mặc dù được chăm sóc với chế độ dinh dưỡng đầy đủ, nhưng trẻ thường gặp phải những chứng bệnh về hô hấp, sốt không rõ nguyên nhân, không thể tăng cân, và có những dấu hiệu chung về sự ảnh hưởng tâm lý (Bowlby, 1969; Sherrod và các cộng sự, 1978). Một nghiên cứu khác về trẻ trong những gia đình nuôi trẻ bị bỏ rơi ở Mỹ và Canada cho thấy bằng chứng về sự rối loạn thể chất và tinh thần nghiêm trọng cũng như tỷ lệ tử vong rất cao, dù có sự chăm sóc về thức ăn và y tế tốt (Spitz & Wolf, 1946).

Môi trường tiêu cực cũng ảnh hưởng tới sự phát triển xã hội của trẻ. Trong một nghiên cứu trên 10 trẻ mới biết đi bị ngược đãi, từ 1 – 3 tuổi, các nhà nghiên cứu đã phát hiện những đứa trẻ này không phản ứng một cách thích đáng khi một đứa trẻ khác cùng trang lứa tỏ ra khó chịu. Khi một đứa trẻ buồn và khóc, những đứa trẻ mới biết đi bình thường khác sẽ tỏ ra quan tâm, cảm thông, hoặc tỏ ra buồn. Ngược lại, những đứa trẻ bị ngược đãi gần như phản ứng với nỗi sợ hãi, tức giận, hoặc dùng bạo lực tấn công (Main & Goerge, 1985). Một nghiên cứu khác đã xem xét mối quan hệ giữa sự lạm dụng thể chất và tình dục ở thời thơ ấu và tuổi thanh niên cùng những biểu hiện về sự lành mạnh tinh thần sau này. Trong một ví dụ tiêu biểu gồm 375 người mới trưởng thành, gần 11% nói rằng họ đã chịu sự lạm dụng vài lần. Trong nhóm đó, khoảng 80% có những biểu hiện của một hay vài dạng bất bình thường về thần kinh (Silverman và các cộng sự, 1996).

Những ví dụ về sự ngược đãi trẻ cung cấp cho các nhà tâm lý học một chương trình khảo sát rất quan trọng. Liệu những đứa trẻ có cảm thấy hạnh phúc khi chúng được chuyển tới nơi nuôi dưỡng từ những gia đình ngược đãi chúng? Câu trả lời rất phức tạp, bởi vì ngay cả những đứa trẻ bị ngược đãi cũng thường hình thành sự gắn bó với người chăm sóc chúng. Trẻ có thể vẫn trung thành với gia đình tự nhiên của chúng và hy vọng mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn nếu chúng được phép quay trở lại. Đây là một lý do khiến các nhà nghiên cứu rất quan tâm tới việc đưa ra những chương trình can thiệp để

tái đoàn tụ gia đình (Gillespie và các cộng sự, 1995; Leathers, 2002).

Trong phần này, bạn đã thấy tác động của những kinh nghiệm thời thơ ấu tới sự phát triển xã hội của trẻ sau này. Bây giờ chúng ta sẽ chuyển trọng tâm sang các giai đoạn tiếp theo trong cuộc sống. Bắt đầu với thời thanh niên.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI Ở THỜI THANH NIÊN

Ở phần trước của chương này, chúng ta đã định nghĩa tuổi thanh niên bằng những thay đổi về thể chất và nhận thức. Trong phần này, những thay đổi đó sẽ có tác dụng như là nền tảng cho những kinh nghiệm xã hội. Do mỗi người đạt tới một mức độ nhất định của sự trưởng thành về thể chất và tinh thần, những thách thức cá nhân và xã hội mới xuất hiện. Trước tiên, chúng ta sẽ tìm hiểu kinh nghiệm chung của tuổi thanh niên rồi chuyển sang sự thay đổi trong đời sống xã hội của từng cá nhân.

Kinh nghiệm của thanh niên

Quan niệm truyền thống về tuổi thanh niên là dự báo một thời kỳ dữ dội có một không hai trong cuộc đời, được khái quát hóa bằng sự thay đổi mạnh mẽ về tính cách và những hành vi khó hiểu, không dự đoán được: "Bão tố và sự căng thẳng". Quan niệm này có nguồn gốc từ các nhà văn lãng mạn cuối thế kỷ 18 và đầu thế kỷ 19, như Goethe. Quan niệm bão tố và sự căng thẳng ở tuổi thanh niên được G. Stanley Hall nghiên cứu rất kỹ. Ông là nhà tâm lý học đầu tiên trong thời hiện đại viết rất dài về sự phát triển của tuổi mới lớn (1904). Tiếp theo Hall, các nhà phân tâm học có những đề xướng lớn theo quan điểm này đã nghiên cứu trong khuôn khổ phương pháp của Freud (chẳng hạn, Blos, 1965; Freud, 1946, 1958). Một trong số họ đã lập luận rằng một phần của tuổi thanh niên không chỉ là những xáo trộn lớn mà cả sự thất bại trong việc thể hiện những xáo trộn đó là một dấu hiệu của sự phát triển kìm hãm. Anna Freud viết: "Chính việc trở nên bình thường trong tuổi thanh niên là bất bình thường" (1958, trang 275).

Trước đó, hai người tiên phong trong lĩnh vực nhân loại học văn hóa, Margaret Mead (1928) và Ruth Benedict (1938), đã biện luận thuyết "bão tố và sự căng thẳng" không thể áp dụng được với những nền văn hóa ngoài phương Tây. Họ mô tả các nền văn hóa mà ở đó trẻ em dần đảm đương những trách nhiệm của người trưởng thành ngày một nhiều hơn mà không có sự chuyển đổi đầy căng thẳng bất ngờ hay thời kỳ thiếu tính quyết đoán và khủng hoảng. Tuy nhiên, phải tới khi những nghiên cứu trên quy mô lớn được tiến hành

BẢNG 10.5 - Bản chất cái tôi của người ở tuổi thanh niên bình thường

Danh mục	Tỷ lệ phần trăm những người ở tuổi thanh niên công nhận trong mỗi danh mục
Tôi thấy thoải mái trong những điều kiện bình thường	*91*
Tôi yêu thích cuộc sống	*90*
Thường thì tôi có thể tự kiểm soát	*90*
Tôi cảm thấy khỏe mạnh và thoải mái	*86*
Gần như lúc nào tôi cũng hạnh phúc	*85*
Ngay cả khi buồn tôi cũng có thể tham gia vào một cuộc nói chuyện vui vẻ	*83*

trên một số đại diện ở tuổi thanh niên ở xã hội phương Tây, học thuyết khủng hoảng mới bắt đầu bị chất vấn rộng rãi trong khuôn khổ tâm lý học. Kết quả của những nghiên cứu đó là nhất quán: Một vài người ở tuổi thanh niên đã trải qua những khủng hoảng nội tâm và hành vi không thể dự đoán (Offer & Schonert-Reichl, 1992). Bảng 10.5 tóm lược những phát hiện quan trọng nhất từ một nghiên cứu về sự điều chỉnh tâm lý trên 20 ngàn người ở tuổi thanh niên (Offer và các cộng sự, 1981a).

Thật không may, những người ở tuổi thanh niên trải nghiệm sự điều chỉnh đó chắc chắn sẽ lại làm như vậy khi họ bước vào tuổi trưởng thành (Mahoney và các cộng sự, 2001; Offer cùng và cộng sự, 1998). Chúng ta hãy chú ý tới nghiên cứu sau. Đây là nghiên cứu chỉ ra mối quan hệ chặt chẽ giữa những vấn đề mà tuổi thanh niên gặp phải và tình trạng phạm tội ở tuổi trưởng thành.

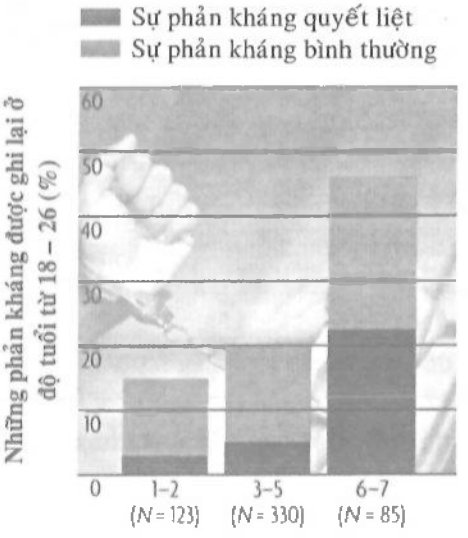
Vì thế, những vấn đề của tuổi thanh niên không nên quy vào bí ẩn của "bão tố và sự căng thẳng". Đặc biệt, những người ở độ tuổi thanh niên có tỷ lệ tự tử rất cao (Garland & Zigler, 1993), những biểu hiện của sự xáo trộn nên được đối xử bằng sự quan tâm chân thành của những người có mối quan hệ với những người ở tuổi thanh niên đó.

Chúng ta đã tìm hiểu sự trải nghiệm chung của tuổi thanh niên, bây giờ chúng ta chuyển sang những khía cạnh của việc hình thành bản sắc ở tuổi thanh niên. Trong mô tả của Erikson về cuộc đời, nhiệm vụ quan trọng của tuổi thanh niên là khám phá bản sắc thực sự của mình. Chúng ta sẽ xem xét những vai trò mà các mối quan hệ xã hội và mục tiêu trong tương lai thể hiện trong việc hình thành bản sắc riêng.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những hậu quả của tính hung hăng ở tuổi thanh niên

Một nghiên cứu theo chiều dọc trên quy mô lớn về tuổi thanh niên (từ 10 – 13 tuổi) đang đến trường tại một thị trấn nổi tiếng ở Thụy Sĩ đã so sánh tình trạng đạo đức của họ (từ những bản báo cáo của thầy giáo) và chức năng sinh học với khả năng có thể phạm tội cùng những vấn đề về sự điều chỉnh khi bắt đầu tới tuổi trưởng thành (từ 18 – 26 tuổi). Trong số những nam thiếu niên, những người thể hiện tính hung hăng và hiếu động, đa phần sẽ phát triển ở tuổi trưởng thành và sẽ phạm phải tội gây hấn. Thêm vào đó, một dấu hiệu nghiêm trọng của sự điều chỉnh sai sớm có liên quan tới những vấn đề về sự điều chỉnh khác ở tuổi trưởng thành, chẳng hạn như nghiện rượu và phải điều trị về thần kinh. Hình 10.10 cho thấy lĩnh vực mà tính hung hăng ở tuổi thanh niên có liên quan tới tình trạng phạm tội ở tuổi trưởng thành (Magnusson, 1987; Magnusson & Bergman, 1990).



Tính hung hăng được ghi lại ở độ tuổi 13

HÌNH 10.10 - Tính hung hăng ở tuổi thanh niên và tình trạng phạm tội khi trưởng thành

Bảng này cho thấy số người có những biểu hiện của tính hung hăng ở tuổi 13 với những mức độ khác nhau và tỷ lệ phần trăm những người này phạm tội khi đến tuổi từ 18 – 26. Một sự phản kháng bị coi là nghiêm trọng nếu người phạm tội bị kết án ít nhất một tháng tù giam theo luật pháp Thụy Sĩ.

Các mối quan hệ xã hội

Hầu hết các nghiên cứu về sự phát triển xã hội ở tuổi thanh niên tập trung vào sự thay đổi vai trò trong gia đình (hay những người chăm sóc đã trưởng thành) và bạn bè (Bukowski và các cộng sự, 1998; Galambos và các cộng sự, 2003). Chúng ta đã xem xét những gắn bó với người trưởng thành được hình thành ngay sau khi ra đời. Trẻ đồng thời bắt đầu có bạn từ khi còn rất bé. Tuy nhiên, tuổi thanh niên đánh dấu giai đoạn đầu tiên trong đó bạn bè dường như cạnh tranh với cha mẹ để hình thành các quan điểm và cách cư xử của một người. Thông qua mối quan hệ với bạn bè, những người ở tuổi thanh niên dần xác định rõ thành phần xã hội trong việc phát triển những bản sắc của họ, quyết định loại người họ chọn để trở thành và các dạng mối quan hệ mà họ lựa chọn theo đuổi (Berndt, 1992; Hartup, 1996). Vì lý do này, những người ở tuổi thanh niên và bạn bè họ thường có mối quan hệ chặt chẽ – chẳng hạn, đối với những biểu hiện của việc sử dụng ma túy (Allen và các cộng sự, 2003; Dinges & Oetting, 1993).

Cha mẹ và những đứa con ở tuổi thanh niên cũng phải vượt qua sự thay đổi trong mối quan hệ, từ mối quan hệ trong đó cha mẹ có quyền miễn chất vấn sang mối quan hệ trong đo những người ở tuổi thanh niên được phép độc lập đưa ra các quyết định quan trọng. Sự chuyển đổi này có thể sẽ rất khó khăn cho những bậc cha mẹ muốn thừa nhận sự phát triển của con họ đang ở tuổi thanh niên hướng tới tuổi trưởng thành bằng cách cho phép sự bất đồng ý kiến – mà không cho phép những lựa chọn không thích hợp cho tương lai.

Một số nghiên cứu cho rằng mối quan hệ giữa cha mẹ và trẻ sẽ trải qua những thay đổi trong thời kỳ thanh niên bằng việc trẻ bắt đầu ít phụ thuộc vào sự cai quản của cha mẹ hơn. Mặc dù tình bạn cũng có những thay đổi trong những năm ở tuổi thanh niên (Shulman, 1993), nhưng những thay đổi này phản ánh sự phụ thuộc lẫn nhau lớn hơn giữa bạn bè chứ không phải những thay đổi về sự ngang bằng trong quan hệ. Vì thế, mối quan hệ cha mẹ – con cái có thể tiềm ẩn nhiều khả năng dẫn tới xung đột hơn là mối quan hệ bạn bè.

Về cơ bản, sự phát triển bản sắc đòi hỏi người ở tuổi thanh niên phải tạo ra những cam kết độc lập nhạy cảm với môi trường của cha mẹ và bạn bè nhưng lại không đơn thuần phản ánh một môi trường nào. Điều quan trọng là tuổi thanh niên phải tìm ra vài nguồn hỗ trợ xã hội ổn định trong môi trường (DuBois và những người khác, 2002; Fuligni, 1997). Sự ủng hộ về mặt xã hội đó cho phép tuổi thanh niên lên kế hoạch cho tương lai. Đây là chủ đề mà chúng ta sẽ bàn tới ngay bây giờ.

Những mục tiêu trong tương lai

Tuổi thanh niên là thời kỳ mà con người được coi là sẽ bắt đầu trả lời một cách nghiêm túc những câu hỏi từng xuất hiện như:"Bạn sẽ làm gì khi trưởng thành?". Bản thân câu hỏi: "Bạn sẽ làm gì?" đã phản ánh sự thật rằng bản sắc của mỗi người phần nào đó được hình thành từ những mục tiêu của họ. Chẳng hạn như việc lựa chọn nghề nghiệp tương lai liên quan tới việc hình thành bản sắc: Việc xác định bản sắc và các mối quan tâm, ý thức được sự lựa chọn có thực, khả năng tạo ra và theo một lựa chọn nào đó của mỗi người. Tuổi thanh niên quan tâm tới tương lai của họ ở mức độ cá nhân và xã hội: Họ lo lắng về nghề nghiệp và gia đình cũng như những mối đe dọa khủng hoảng kinh tế hay chiến tranh (Nurmi, 1991). Đồng thời họ cũng có ý thức rất nhạy bén về tương lai của họ sẽ phát triển như thế nào cùng với tuổi tác. Thứ nhất, phải đạt được những mục tiêu giáo dục, sau đó đến những mục tiêu nghề nghiệp và cuối cùng là những mục tiêu gia đình. Tại mỗi điểm nối, các mục tiêu được hình thành do những đòi

hỏi của vai trò giới tính, hoàn cảnh gia đình và những nguồn vui sẵn có.

Tất nhiên, không phải tất cả những người ở tuổi thanh niên đều có những mong đợi giống nhau về tương lai của mình. Các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu những tiến trình xã hội và cá nhân giúp xác định cách mà tuổi thanh niên đặt ra những mục tiêu cho chính mình.

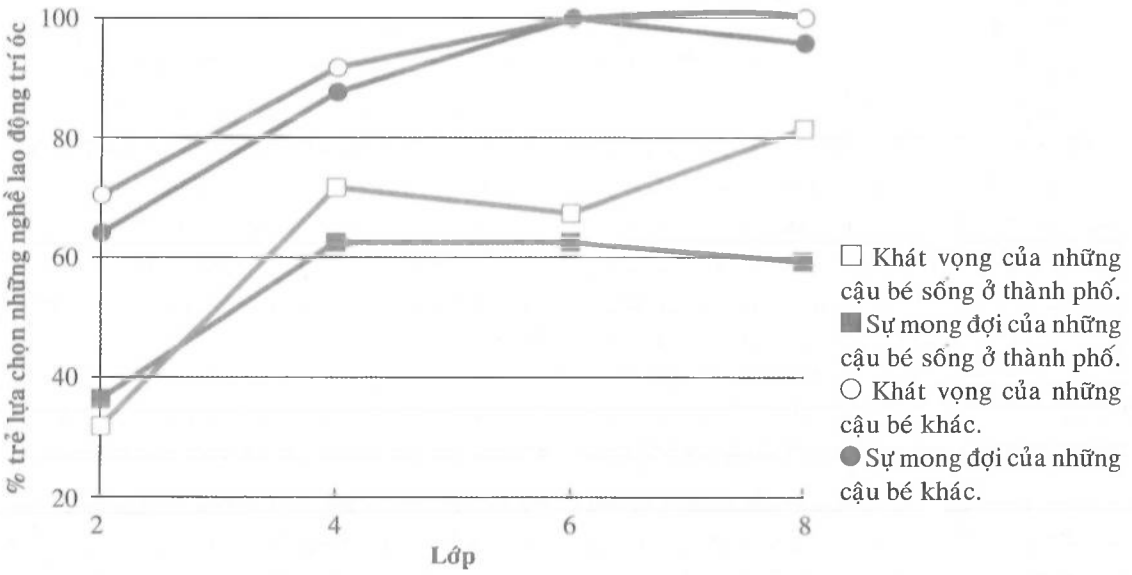
Rõ ràng, nếu thanh niên không có sự khao khát nghề nghiệp, họ sẽ không đạt được những nghề nghiệp đó. Chúng ta có thể làm gì để thay đổi khát vọng và sự mong đợi của trẻ sống ở thành phố? Dữ liệu từ nghiên cứu cho thấy mong muốn của trẻ bị ảnh hưởng rất nhiều bởi sự kỳ vọng trong giáo dục – niềm tin của chúng về kết quả học tập ở trường. Vì thế, để thay đổi suy nghĩ này của những học sinh sống trong thành phố, chúng ta phải có những đổi mới về giáo dục nhằm giúp chúng tin vào tầm quan trọng và tính hiệu quả của việc học tập tại trường.

Những lựa chọn về mục tiêu giáo dục và nghề nghiệp được hình thành trong những năm cuối của tuổi thanh niên có thể ảnh hưởng sâu sắc tới những lựa chọn trong tương lai. Nhưng, cũng như với các lĩnh vực khác của bản chất,

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Ngữ cảnh xã hội của những khát vọng và kỳ vọng

Một nhóm các nhà nghiên cứu tìm hiểu khát vọng và sự mong đợi nghề nghiệp của những chàng trai có thu nhập thấp và thu nhập trung bình: Khát vọng đề cập tới công việc mà những chàng trai này sẽ làm nếu có cơ hội "làm bất cứ việc gì mà họ muốn" mà khi trưởng thành ít có sự mong đợi hơn, nhưng hãy lưu ý là ở lứa tuổi này, trẻ ít có khát vọng hơn. Có nghĩa là, trẻ sống ở thành phố thậm chí không dám thú nhận rằng chúng muốn làm những công việc mà chúng nghĩ rằng chúng không thể có được (Cook và những người khác, 1996).



Hình 10.11 - Khát vọng và sự mong đợi nghề nghiệp

Những cậu bé sống trong các gia đình có thu nhập thấp (sống ở thành phố) và trong các gia đình có thu nhập trung bình (sống ở khắp nơi) đã được hỏi xem chúng mong muốn làm nghề gì nhất (khát vọng của chúng) và loại công việc nào mà chúng nghĩ rằng mình thực sự làm được (sự mong đợi của chúng). Những kết quả thu được cho thấy trẻ sống ở thành phố không chỉ ít có sự mong đợi hơn mà còn ít có khát vọng hơn.

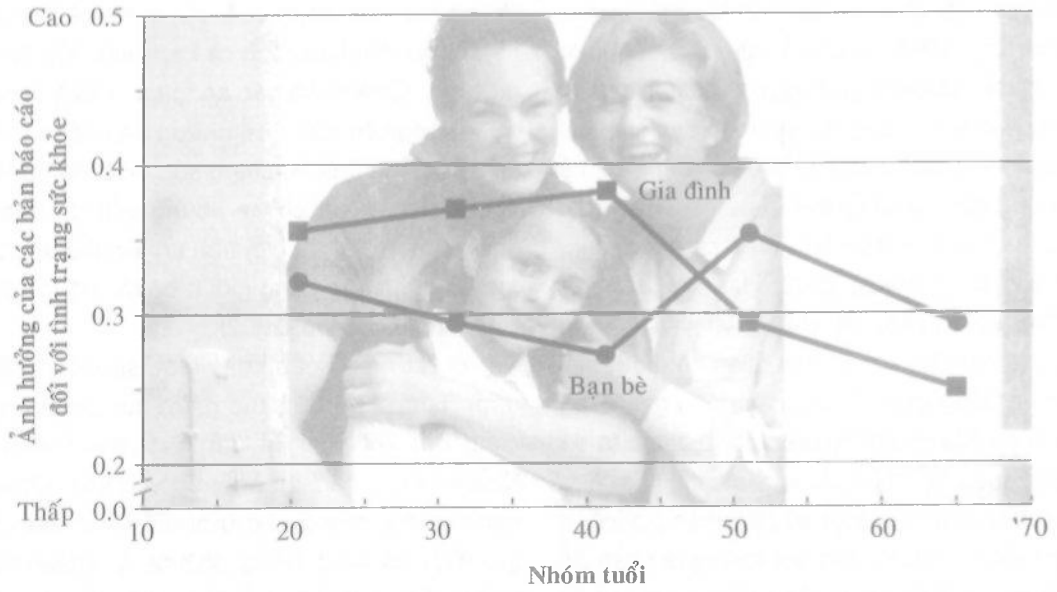
việc hình thành mục tiêu sẽ được định hình tốt nhất trong bối cảnh toàn bộ cuộc đời. Vấn đề mấu chốt là sự linh hoạt và sẵn sàng khám phá những hướng đi mới dựa trên tính tự tin vốn được phát triển trong các cuộc hội thoại thành công về nhu cầu của tuổi mới lớn. Những thành công này ở tuổi thanh niên sẽ tạo nền tảng cho sự phát triển khi trưởng thành.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI Ở TUỔI TRƯỞNG THÀNH

Erikson xác định hai trách nhiệm chính của người trưởng thành để trở nên thân mật và gần gũi. Freud đã chỉ ra nhu cầu của tuổi trưởng thành để trở nên *Lieben und Arbeiten*, tình yêu và công việc. Abraham Maslow (1968, 1970) đã mô tả những nhu cầu trong giai đoạn này của cuộc sống như là tình yêu và bổn phận. Khi được thỏa mãn, những điều này sẽ phát triển thành nhu cầu vươn tới thành công và sự kính trọng. Các nhà lý luận khác coi những nhu cầu này là sự kết thân hay sự chấp nhận xã hội và thành công, hay những nhu cầu vươn tới sự hoàn thiện. Tâm điểm chung của những học thuyết này là: tuổi trưởng thành là thời điểm mà các mối quan hệ xã hội và sự hoàn thiện cá nhân được ưu tiên đặt lên hàng đầu. Trong phần này chúng ta sẽ đi theo những chủ đề đó trong suốt tuổi trưởng thành.

Sự thân mật

Erikson mô tả **sự thân mật** như là khả năng tạo ra cam kết đầy đủ – tình yêu, cảm xúc, và đạo đức – với những người khác. Sự thân mật, điều có thể xảy ra trong tình bạn và những mối quan hệ lãng mạn đòi hỏi sự cởi mở, sự cam đảm, sức mạnh đạo đức, và thường là một số thỏa hiệp những sở thích cá nhân của một ai đó. Nghiên cứu liên tục khẳng định giả thuyết của Erikson rằng sự thân mật trong xã hội là điều kiện tiên quyết cho sự thoải mái về tâm lý trong suốt các giai đoạn của tuổi trưởng thành (Fernandez-Ballesteros, 2002;



HÌNH 10.12 - Những ảnh hưởng của sự tương tác xã hội đối với sức khỏe

Trong suốt cuộc đời, những mối tương tác xã hội với mối quan hệ tốt đẹp trong gia đình và bạn bè sẽ tạo ra mức độ khá ổn định trong các báo cáo cá nhân về tình trạng sức khỏe.

Ishii-Kuntz, 1990). Hình 10.12 chỉ ra rằng mối quan hệ với gia đình và bạn bè trong thời gian rất dài đã tạo ra mức độ khá ổn định trong các bản báo cáo về tình trạng sức khỏe của mọi người. Những thay đổi của các nguồn hỗ trợ phần nào phản ánh những sự kiện trong cuộc sống vốn có mối tương quan đặc trưng với mỗi độ tuổi. Chúng ta sẽ tìm hiểu những mối tương quan này.

Tuổi mới trưởng thành là giai đoạn trong đó rất nhiều người bước vào hôn nhân hoặc những mối quan hệ ổn định khác. Vì thế nhóm người được xếp vào nhóm gia đình thông thường sẽ mở rộng hơn. Về mặt lịch sử, hầu hết các nghiên cứu về những mối quan hệ và gia đình trong suốt tuổi trưởng thành tập trung vào hình ảnh người mẹ, người cha, và một gia đình nhiều trẻ em "tiêu chuẩn". Tuy nhiên, do thực tế về gia đình thay đổi, các nhà nghiên cứu đang cố gắng ghi lại và hiểu những hậu quả của các thay đổi này (Mason và các cộng sự, 1998). Chẳng hạn, giờ đây các nghiên cứu tập trung vào cách các cặp đồng tính luyến ái bước vào mối quan hệ ổn định lâu dài (James & Murphy, 1998). Nghiên cứu chỉ ra những chiến lược mà các cặp khác giới và đồng giới sử dụng để duy trì mối quan hệ trong thời gian dài có rất nhiều điểm giống nhau. Chẳng hạn, cả hai dạng đều cố gắng duy trì mối quan hệ gần gũi bằng cách cùng nhau chia sẻ công việc, và hoạt động (Haas, 2003; Haas & Stafford, 1998). Tuy nhiên, để chống lại việc không được xã hội chấp nhận mối quan hệ đồng giới nam và đồng giới nữ, các cặp đồng giới đồng thời cần phải có những biện pháp đặc biệt để duy trì quan hệ, chẳng hạn như công khai việc trở thành một cặp. Một số cặp khác giới cũng phải kiên trì khi đối mặt với những rào cản để có được sự chấp nhận của xã hội; nghiên cứu chỉ ra rằng những cặp khác chủng tộc cũng phải đối mặt với những định kiến có thể gây ra tác động tiêu cực tới khả năng duy trì mối quan hệ (Chan & Wethington, 1998; Gaines & Agnew, 2003).

Một trong số những dạng quan hệ này đều đề cao vai trò của gia đình trong cuộc sống xã hội của tuổi trưởng thành. Các gia đình cũng đồng thời phát triển khi các thành viên quyết định có con. Tuy nhiên, điều có thể khiến bạn ngạc nhiên là việc những đứa trẻ chào đời có thể là mối đe dọa hạnh phúc của một cặp uyên ương. Tại sao lại như vậy? Các nhà nghiên cứu tập trung vào những khác biệt trong cách những người đàn ông và phụ nữ có sự chuyển tiếp trở thành cha mẹ trong mối quan hệ khác giới (Cowan & Cowan, 1998, 2000). Trong xã hội hiện đại, việc kết hôn thường dựa trên quan điểm về sự bình đẳng giới hơn trước đây. Tuy nhiên, sự chào đời của những đứa con có thể đẩy những người chồng và người vợ quay về với vai trò giới tính truyền thống. Người vợ có thể cảm thấy việc chăm sóc trẻ là một gánh nặng quá sức; người chồng có thể cảm thấy việc chăm lo cho gia đình cũng gây quá nhiều áp lực; vì thế sau khi có con, tác động cuối cùng có thể là hôn nhân thay đổi theo cách cả hai người đều thấy mệt mỏi (Cowan và các cộng sự, 1985). Mặc dù việc nghiên cứu trên những cặp đồng tính nam và đồng tính nữ chăm sóc trẻ bị hạn chế, nghiên cứu cũng chỉ ra những vấn đề đáng quan tâm về vai trò giới tính khi trở thành cha mẹ ở những cặp đồng giới ít có tác động tiêu cực hơn (Patterson, 2002).

Với rất nhiều cặp khác giới, sự thỏa mãn trong hôn nhân tiếp tục giảm sút do những xung đột khi con trẻ đến tuổi thanh niên. Ngược lại với các khuôn mẫu văn hóa, nhiều bậc cha mẹ mong chờ thời điểm con họ rời gia đình và ra ở riêng (White & Edwards, 1990). Cha mẹ có thể cảm thấy thoải mái với con cái khi không còn ở chung dưới một mái nhà (Levenson và các cộng sự, 1993). Mục đích của chúng tôi là giúp bạn hiểu

được nghiên cứu để có thể lường trước và ý thức được những vấn đề có thể xảy ra trong cuộc đời.

Nói tóm lại, nếu hôn nhân hạnh phúc hơn khi vợ chồng về già, mọi người có nên cố gắng duy trì hôn nhân cho tới khi về già hay không? Các nhà nghiên cứu mong có thể xác định được những cặp nào về cơ bản là không tương xứng – chẳng hạn như việc phản ứng với các vấn đề mà họ gặp phải – và những cặp nào có thể tránh được việc sẽ nằm trong số những cuộc hôn nhân kết thúc trong ly dị (Gottman, 1994; Karney & Bradbury, 1995).

Tại sao vấn đề này lại xuất hiện? Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra "xung đột gay gắt gần như chắc chắn khiến cho hôn nhân không duy trì được lâu, còn việc thiếu vắng nó sẽ giúp hôn nhân có phần dễ chấp nhận hơn. Mặc dù vậy, việc thiếu vắng những cảm xúc tích cực cũng rất nguy hiểm" (Gottman & Levenson, 2000, trang 743). Bạn có thể thấy cả hai dạng mối quan hệ có ở quanh bạn: những cặp phản ứng quyết liệt với nhau ngay lập tức và những cặp tỏ ra bình tĩnh, không phản ứng một cách tích cực với nhau.

Khi các cặp sống với nhau cho tới những năm cuối đời, một người trong cặp thường phải đối mặt với cái chết của người bạn đời. Khi chứng kiến cái chết của người bạn đời, chúng ta quay trở lại với lý do rằng sự cân bằng của các mối quan hệ xã hội phần nào chuyển từ gia đình sang bạn bè trong những năm cuối đời (xem Hình 10.12). Một đặc trưng của tuổi già là người ta trở nên cô độc hơn trong xã hội. Trong khi những người cao tuổi ít quan hệ với người khác hơn, bản chất của những mối quan hệ này cũng thay đổi, vì thế nhu cầu về sự thân mật vẫn cần được tiếp tục đáp ứng. Sự tương xứng này được thể hiện bằng học thuyết quan hệ xã hội có chọn lọc. Quan điểm này cho rằng khi về già, người ta sẽ trở nên thận trọng hơn trong việc lựa chọn bạn bè. Chỉ những người có thể làm thỏa mãn nhu cầu về tình cảm của họ mới được lựa chọn. Theo Laura Carstensen (1991, 1998), sự hợp tác có lựa chọn sẽ là một phương tiện hữu ích mà nhờ đó con người có thể điều chỉnh cảm xúc và duy trì sức khỏe. Những người cao tuổi rất cần mối quan hệ với những người khác – đặc biệt là với các thành viên trong gia đình và những người bạn lâu năm.

Chúng ta sẽ kết luận phần này ở nơi bắt đầu, với quan điểm rằng mối quan hệ thân thiết trong xã hội là điều kiện tiên quyết cho sự thoải

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Dự đoán những cặp nào sẽ ly dị

Năm 1993, các nhà nghiên cứu bắt đầu một nghiên cứu các cặp vợ chồng trong thời gian dài. Sau khi dõi theo những cặp này trong vòng 14 năm, các nhà nghiên cứu đã đưa ra một vài nét khái quát về việc tại sao một số cặp vợ chồng vẫn duy trì được mối quan hệ trong khi một số cặp khác lại ly dị. (Gottman & Levenson, 2000). Trong quá trình thu thập dữ liệu đầu tiên năm 1993, các cặp vợ chồng đã tới thăm một phòng thí nghiệm và có cuộc trao đổi cùng nhau về một chủ đề trung lập (những sự kiện diễn ra hàng ngày) và một chủ đề về xung đột (mỗi lĩnh vực tiếp tục gây bất đồng trong đời sống vợ chồng). Các trợ lý cho cuộc nghiên cứu đã ghi âm những cuộc đối thoại này và đánh giá mức độ ảnh hưởng tích cực và tiêu cực – sự hài lòng mà các cặp vợ chồng thể hiện. Một vài cặp thảo luận những chủ đề khó với tình cảm thân thiện, ngược lại một vài cặp khác thảo luận những chủ đề tương tự với lời lẽ gay gắt. Trạng thái xúc động trong các cuộc thảo luận giúp các nhà nghiên cứu có thể rút ra những dự đoán với độ chính xác cao về kết cục hôn nhân của họ. Trong 79 cặp làm thí nghiệm, 11% ly dị từ khá sớm – trung bình là 7,4 năm sau khi kết hôn. Nhìn chung, các cặp này đã có những dấu hiệu mang tính tiêu cực ở mức độ cao trong khi tranh cãi về những chủ đề mâu thuẫn. Đồng thời có 16% các cặp ly dị muộn hơn – trung bình là sau 13,9 năm. Nhìn chung, các cặp này cũng có những biểu hiện mang tính tiêu cực ở mức độ thấp khi tranh luận.

mái về tâm lý. Điều quan trọng nhất không phải là số lượng các mối quan hệ xã hội mà là chất lượng các mối quan hệ đó. Khi bước vào tuổi già, bạn bắt đầu bảo vệ nhu cầu thân mật bằng cách lựa chọn những người có thể đem lại cho bạn sự hỗ trợ về tinh thần trực tiếp nhất.

Bây giờ chúng ta sẽ chuyển sang lĩnh vực thứ hai của sự phát triển ở tuổi trưởng thành, sự phát huy.

Sự phát huy

Những người thiết lập được nền tảng thích hợp của các mối quan hệ gần gũi thường có thể dễ dàng chuyển trọng tâm sang những vấn đề khác về **sự phát huy**. Đây là một cam kết vượt lên trên khuôn khổ gia đình, xã hội hay những thế hệ tương lai – đặc biệt, đây là bước quyết định trong sự phát triển của một người ở tuổi 30 và 40 (McAdams & de St. Aubin, 1998). Một định hướng tiến tới những điều tốt lành cho phép người trưởng thành có được tâm lý thoải mái để thỏa mãn những khát khao thời trẻ.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những kết quả của cuộc sống và sự phát huy

George Vaillant nghiên cứu sự phát triển nhân cách của 95 người đàn ông có chỉ số thông minh cao thông qua các cuộc phỏng vấn và quan sát suốt 30 năm sau khi họ tốt nghiệp đại học vào những năm giữa thập niên 1930. Rất nhiều người đàn ông trong số này đã thể hiện những thay đổi lớn trong thời gian đó, và cách cư xử của họ sau này khác khá nhiều so với khi họ còn học đại học. Các cuộc phỏng vấn tập trung vào những chủ đề như sức khỏe, các mối quan hệ xã hội, và sự thành đạt trong nghề nghiệp. Ở cuối giai đoạn 30 năm, 30 người đàn ông thành đạt nhất và 30 người đàn ông kém thành đạt nhất được xác định và so sánh (xem Bảng 10.6). Khi đến giữa cuộc đời, những người đàn ông có kết quả tốt nhất thực thi nghĩa vụ sinh sản của mình, thể hiện trách nhiệm với những người khác, và đóng góp một phần cho thế giới. Thậm chí sự chín muồi của họ dường như còn tác động tới sự điều chỉnh của con cái – những người cha càng chín chắn thì càng có thể giúp đỡ cho con cái tốt hơn về những điều mà chúng cần trong việc thích nghi với thế giới (Vaillant, 1977).

BẢNG 10.7 - Sự khác biệt giữa những người có kết quả học tập tốt nhất và kém nhất dựa trên các nhân tố liên quan tới sự trưởng thành về tâm lý

	Những người có kết quả tốt nhất (30 người)	Những người có kết quả kém nhất (30 người)
Sự hòa nhập của bản thân nằm trong nhóm dưới 50% trong thời gian ở trường đại học.	*0%*	*33%*
Để mẹ chi phối khi đã trưởng thành.	*0%*	*40%*
Cảm giác thiếu vắng tình bạn khi 50 tuổi.	*0%*	*57%*
Chưa kết hôn khi đã 30 tuổi.	*3%*	*37%*
Tự ti, mặc cảm, thụ động và sợ tình dục ở tuổi 50.	*3%*	*50%*
Môi trường sống nghèo nàn khi còn trẻ.	*17%*	*47%*
Công việc hiện tại ít sự giám sát và trách nhiệm.	*20%*	*93%*
Những người có sự lựa chọn nghề nghiệp phản ánh sự gắn gó chặt chẽ với người cha.	*60%*	*27%*
Kết quả thời còn trẻ được coi là tốt hoặc tuyệt vời.	*66%*	*23%*

Nghiên cứu này đã phác họa những điều kiện tiên quyết cho sự phát huy. Với những người thành đạt nhất, các lĩnh vực khác trong cuộc sống của họ cũng rất ổn định, giúp họ định hướng những niềm vui bên ngoài, hướng tới các thế hệ tiếp theo. Khi được hỏi việc tự điều chỉnh tốt có ý nghĩa như thế nào, những người ở tuổi trung niên (trung bình là 52 tuổi) và những người cao tuổi (trung bình là 74 tuổi) cùng đưa ra một câu trả lời giống nhau, và đó chính là câu trả lời thường xuyên của họ. Cả hai nhóm cho rằng sự điều chỉnh dựa trên việc trở nên "quan tâm tới người khác" (Ryff, 1989). Đây là một bản chất của sự phát huy.

Chúng ta hãy lưu ý, hầu hết những người cao tuổi nhìn lại cuộc đời mình đều hành động như vậy ở một mức độ nhất định, và điều đó không đổi từ khi họ mới trưởng thành (Carstensen & Freund, 1994). Như chúng ta đã tìm hiểu với các mối quan hệ xã hội, cuối tuổi trưởng thành là thời gian khi những mục tiêu thay đổi; những ưu tiên cũng thay đổi khi tương lai dường như không trôi đi một cách tự do. Tuy nhiên, mặc dù có những thay đổi trong các vấn đề ưu tiên, những người cao tuổi vẫn duy trì suy nghĩ về giá trị cuộc đời của họ. Erikson chỉ ra cuộc khủng hoảng cuối cùng của người trưởng thành là cuộc xung đột giữa cái tôi toàn vẹn và sự thất vọng. Những dữ liệu chỉ ra rất ít những người trưởng thành nhìn lại cuộc đời họ trong sự thất vọng. Hầu hết những người cao tuổi nhìn lại cuộc đời mình – và hướng về tương lai – với tâm trạng hài lòng và mãn nguyện.

Việc xây dựng văn hóa của người cao tuổi

Bản báo cáo nghiên cứu trong thời gian dài ở tuổi trưởng thành của chúng tôi đã nhấn mạnh những điều vẫn còn tiếp diễn hơn là những điều bị bỏ đi; không có thời khắc nào mà con người đột nhiên trở nên già đi. Cho dù như vậy, rõ ràng vẫn có niềm tin và niềm hy vọng về văn hóa mãnh liệt ở những giai đoạn cuối của cuộc đời (Nelson, 2002). Các nhà nghiên cứu ghi lại niềm hy vọng bằng cách quy tụ bằng chứng của các mẫu mà những người trưởng thành đang ở tuổi học đại học có được về những người thuộc thế hệ ông bà họ. Các nghiên cứu này chỉ ra những người trẻ trưởng thành có hơn một mẫu người cao tuổi (Hummert, 1999). Các quan điểm về người cao tuổi có sự thay đổi trong những mẫu này. Những người trẻ trưởng thành có quan điểm khá lạc quan về một "người ông lý tưởng". Mặc dù vậy, mẫu tổng thể vẫn là bi quan, đặc biệt là sự giảm sút vẻ hấp dẫn ngoại hình và chức năng thần kinh (Kite & Wagner, 2002).

Một hậu quả của khuôn mẫu bi quan là thành kiến nhất định chống lại những người cao tuổi, gọi là sự **đối xử không công bằng với người cao tuổi**. Sự đối xử không công bằng với người cao tuổi dẫn tới sự phân biệt, chống lại người cao tuổi nhằm hạn chế cơ hội của họ, cô lập họ và làm gia tăng suy nghĩ bi quan của họ. Bản thân các nhà tâm lý học thường mắc phải lỗi đối xử không công bằng với người cao tuổi qua ngôn từ họ sử dụng (Schaie, 1993). Một cuộc khảo sát 139 bài viết của các sinh viên chưa tốt nghiệp đại học trong vòng 40 năm cho thấy nhiều người trong số họ thất bại trong việc đề cập tới người cao tuổi hoặc thể hiện những quan điểm mang tính khuôn mẫu về người cao tuổi (Whitbourne & Hulicka, 1990).

Chúng ta đã xem xét những lĩnh vực xã hội và cá nhân của trẻ em, tuổi mới lớn, và tuổi trưởng thành. Để kết thúc chương này, chúng ta sẽ bám theo hai lĩnh vực đặc biệt, trong đó cùng với thời gian, những kinh nghiệm thay đổi, đó là lĩnh vực phát triển giới tính và lĩnh vực phát triển đạo đức.

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA GIỐNG

Một dạng thông tin mà hầu hết trẻ lĩnh hội được từ rất sớm là có hai dạng người trong thế giới quanh chúng, đàn ông và phụ nữ. Chúng ta hãy lưu ý, ban đầu, những khác biệt mà trẻ nhận thức được hoàn toàn mang tính chất xã hội: Chúng bắt đầu cảm nhận sự khác biệt về giới tính trước khi hiểu mọi thứ về giải phẫu. Những khác biệt nào là hậu quả gián tiếp của sinh học? Đâu là sản phẩm của việc xã hội hóa? Làm thế nào những chàng trai, cô gái biết được những kỳ vọng khác nhau mà nền văn hóa dành cho họ?

◆ GIỚI TÍNH VÀ GIỐNG

Những đặc tính trên cơ sở sinh vật học để phân biệt giống đực và giống cái được đề cập tới như là những **khác biệt về giới tính**. Những đặc tính này bao gồm các chức năng sinh sản khác nhau, những khác biệt trong hormon và giải phẫu. Những khác biệt này là tổng thể, được xác định mang tính sinh vật, và không thay đổi do những tác động của xã hội. Theo thời gian, chúng đồng thời dẫn tới sự phát triển của một số vai trò xã hội truyền thống (Wood & Eagly, 2002). Chẳng hạn, do phụ nữ có thể cho con bú, những người tiền sử có lẽ đã quyết định rằng phụ nữ nên ở gần nhà để chăm sóc trẻ, trong khi những người đàn ông phải đi xa săn bắn, kiếm thức ăn.

Những khác biệt về giới tính có thể cũng lý giải cho việc sau thời trẻ con, nam giới phát triển về thể chất năng động hơn và cũng hiếu chiến hơn nữ giới. Trên toàn thế giới, thường là nam giới tham gia vào những trò chơi đòi hỏi thể lực. Sự khác biệt này một phần liên quan tới hormon giới tính – những nhân tố sinh học có thể tạo ra cách cư xử (Alexander, 2003; Collaer & Hines, 1995). Các nhà nghiên cứu biết hormon sinh dục ảnh hưởng tới sự thể hiện trong xã hội, bởi việc quan sát những con chuột và khỉ thuộc hai giống khi còn nhỏ cho thấy chúng cũng có những khác biệt trong cách cư xử tương tự như những gì thấy ở con người (Meany và các cộng sự, 1988). Những động vật giống đực tham gia vào các dạng trò chơi hiếu chiến đòi hỏi sự vận động mạnh. Những động vật giống cái tham gia vào các hoạt động đòi hỏi kỹ năng chính xác.

Đối lập với giới tính mang tính sinh vật, **giống** là một hiện tượng mang tính tâm lý để cập tới những cách cư xử và quan điểm có liên quan tới giới tính. Ở các nền văn hóa khác nhau, mối liên hệ chặt chẽ về giống với hoạt động hàng ngày và mức độ chịu đựng những cách cư xử giữa các giống cũng khác nhau. **Sự phân biệt về giống** là cảm giác của cá nhân nam hoặc nữ; nó bao gồm kiến thức và sự chấp nhận giới tính của một người. Kiến thức này phát triển từ khi còn khá trẻ: trẻ từ 10 – 14 tháng tuổi tỏ ra quan tâm tới một đoạn băng video trong đó có cảnh vận động của một đứa trẻ có cùng giới tính (Kujawski & Bower, 1993). Các **vai trò của giống** là những biểu hiện của hành vi cư xử được coi là thích hợp cho giống đực và giống cái trong một xã hội nhất định. Chúng tạo ra sự phân biệt cơ bản của giống đực và giống cái.

Các nhà nghiên cứu quan tâm tới sự khác biệt giữa giống đực và giống cái thường cố gắng xác định những khác biệt nào nên được quy cho tự nhiên và cho quá trình nuôi dưỡng – đó là, những khác biệt nào bắt nguồn từ các yếu tố sinh học cơ bản và những khác biệt nào là hậu quả của cách mà các chàng trai, cô gái được xã hội hóa trong những nền văn hóa nhất định. Lưu ý: bản thân trẻ dường như cũng tin rằng nhân tố sinh học là số mệnh.

Kết quả này cho thấy, trẻ đánh giá thấp những tác động của môi trường đối với sự khác biệt của con trai và con gái. Chúng đồng thời nhất quán với phát hiện rằng trẻ giữa 2 và 6 tuổi dường như có quan niệm mang tính cực đoan và không linh hoạt về giống hơn là

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Hiểu biết của trẻ về sự khác biệt giới tính

Các nhóm trẻ 4, 5, 8, 9, và 10 tuổi được yêu cầu đưa ra những dự đoán về nhân vật 10 tuổi có tên là Chris. Tất cả trẻ đều tin rằng nhân vật đó đã được nuôi dạy trên một hòn đảo rất đẹp. Tuy nhiên, người ta nói với một vài đứa trẻ rằng: một nhóm người cùng giới tính đã nuôi dạy Chris trên hòn đảo cô lập đó bởi, ví dụ như, Chris là một cậu bé và tất cả những người chăm sóc cậu đều là đàn ông; hoặc bởi ví dụ như Chris là một cậu bé và tất cả những người chăm sóc cậu đều là phụ nữ. Môi trường có tác động như thế nào tới dự đoán của những đứa trẻ từ 4 – 10 tuổi về cách cư xử tiêu biểu theo giới tính của Chris? Cho tới 9 tuổi, trẻ tin rằng cách cư xử tiêu biểu theo giới tính xuất hiện không liên quan gì tới bối cảnh xã hội. Chẳng hạn, hầu hết những đứa trẻ ít tuổi hơn đều nghĩ rằng cậu bé Chris muốn trở thành một lính cứu hỏa và cô bé Chris muốn trở thành một y tá, bất kể ai chăm sóc cậu bé hay cô bé đó. Ngược lại, sự đánh giá của những đứa trẻ lớn tuổi hơn có phần nhạy cảm hơn với bối cảnh trong đó đứa trẻ được nuôi dưỡng: giờ đây sự lựa chọn nghề nghiệp của Chris bị ảnh hưởng bởi giới tính của người chăm sóc cậu bé hoặc cô bé cũng như bởi chính cậu bé hoặc cô bé đó (Taylor, 1996).

những người trưởng thành (Stern & Karraker, 1989). Khi những đứa trẻ biểu diễn mặc những bộ quần áo mà cả trẻ nam và trẻ nữ đều mặc được, những đứa trẻ ở độ tuổi này thường tỏ ra độc đoán hơn những người trưởng thành trong việc nhận định về bọn trẻ biểu diễn bằng cách tự gán cho chúng là giống đực hay giống cái. Những phản ứng mang tính tiêu cực của trẻ ít tuổi hơn có thể gắn liền với sự thật rằng chúng đang ở độ tuổi cố gắng tự thiết lập bản sắc cho giống riêng của chính mình. Nhìn chung, dường như chúng hòa hợp hơn với các "nguyên bản" về việc xử sự phù hợp với giới tính hơn anh chị ruột của chúng (Levy & Fivush, 1993).

Chúng tôi đã đưa ra giả thuyết là các vai trò của giống đạt được trong bối cảnh văn hóa. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét một vài động lực khiến những vai trò này xuất hiện.

◆ VIỆC LĨNH HỘI CÁC VAI TRÒ CỦA GIỐNG

Có rất nhiều điều liên quan đến giống đực hoặc giống cái được hình thành từ văn hóa (Leaper, 2000). Nhiều nhà nghiên cứu đã chỉ ra việc xã hội hóa vai trò của giống bắt đầu ngay từ khi chào đời. Trong một nghiên cứu, các bậc cha mẹ mô tả những đứa trẻ nữ mới sinh của họ, sử dụng các từ như *nhỏ nhắn, xinh xắn, thanh tú,* và *mảnh mai.* Ngược lại, các bậc cha mẹ mô tả những đứa trẻ nam mới sinh của họ là *mạnh mẽ, lanh lợi,* và *khỏe khoắn.* Trong khi những đứa trẻ này chẳng có sự khác biệt nào về chiều cao, trọng lượng hay sức khỏe (Rubin và các cộng sự, 1974). Các bậc cha mẹ cũng mặc cho con trai, con gái họ những kiểu quần áo khác nhau, cho chúng chơi những loại đồ chơi khác nhau, và giao tiếp với chúng theo những cách khác nhau. Với những đứa trẻ được 18 tháng tuổi, cha mẹ thường phản ứng tích cực khi chúng chơi những đồ chơi phù hợp với giới tính. Chẳng hạn trong một thử nghiệm, các ông bố phản ứng không tích cực khi con trai của họ chơi những đồ chơi của con gái (Fagot & Hagan, 1991). Nhìn chung, trẻ nhận được sự khích lệ từ cha mẹ khi tham gia vào các hoạt động tiêu biểu cho giới tính (Lytton & Romney, 1991; Witt, 1997).

Các bậc cha mẹ không chỉ là người xã hội hóa những vai trò về giống. Ví dụ, Eleanor Maccoby (1998) lập luận rằng cha mẹ không chỉ đơn thuần nhắc nhở trẻ về vai trò của giống. Trên thực tế, bà phát hiện những bằng chứng cho thấy cách chơi và những loại đồ chơi yêu thích cũng có liên quan mật thiết đến sở thích và vai trò của cha mẹ. Trẻ là những người phân biệt giới tính – chúng tìm kiếm bạn bè cùng giới ngay cả khi người lớn không giám sát chúng hoặc dù người lớn có khuyến khích chúng chơi

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Cách chơi của nam và nữ

Để hiểu được những tác động của mối quan hệ bạn bè cùng trang lứa, và việc lĩnh hội vai trò về giống, các nhà nghiên cứu tiến hành phân tích chi tiết về những cách mà nhóm trẻ 4 tuổi và 6 tuổi cùng giới tính chơi với một đứa trẻ khác – hoặc tham gia vào các hoạt động liên quan tới một nhóm trẻ. Các nhà nghiên cứu đã ghi hình khi chúng đang chơi và phân loại tất cả những cách cư xử của trẻ. Kết quả cho thấy những đứa trẻ nam và nữ đều muốn chơi từng đôi như nhau, tuy nhiên những đứa trẻ nữ thường chơi theo từng đôi trong một thời gian dài (những đứa trẻ nam có nhiều bạn chơi khác nhau hơn), có lẽ do con gái quan tâm tới nhau nhiều và lâu dài hơn. Trong số những đứa trẻ này, chỉ những đứa trẻ nam 6 tuổi là muốn tham gia vào các hoạt động có liên quan tới cả nhóm (Benenson và các cộng sự, 1997).

trong những nhóm bạn có cả nam lẫn nữ. Maccoby tin rằng rất nhiều sự khác biệt trong cách cư xử về giống giữa trẻ là kết quả của mối quan hệ bạn bè.

Các nhà nghiên cứu không đưa ra sự giải thích đầy đủ cho câu hỏi tại sao những đứa trẻ nam lên 6 tuổi, chứ không phải những đứa trẻ nữ lên 6 tuổi, thay đổi nhóm chơi. Như thường lệ, rất khó để biết liệu đó có phải là điều liên quan tới sinh học (sự khác biệt về giới tính?) hay là điều liên quan tới sự trông đợi mà những người trưởng thành hy vọng từ việc vui chơi của nam và nữ (khác biệt về giống?). Ngay cả khi những đứa trẻ nữ bắt đầu chơi trong các nhóm, các nhóm cũng có sự khác biệt. Chẳng hạn, những nhóm trẻ nam thường quan tâm tới sự thống trị hay quyền lực với những người khác hơn là những nhóm trẻ nữ; những nhóm tré nữ thường quan tâm tới sự hòa hợp trong nhóm hơn là quyền lực. Vì vậy, việc trẻ nam và trẻ nữ lớn lên trong các môi trường tâm lý khác nhau hình thành nên quan điểm của chúng về thế giới và cách chúng giải quyết các vấn đề.

Chúng ta đã xem xét vắn tắt cách con trai và con gái trải nghiệm sự phát triển xã hội trong những điều kiện khác nhau. Trong phần tiếp theo, các bạn sẽ biết tại sao các nhà nghiên cứu lại tin rằng giống cũng có tác động quan trọng trong sự phát triển đạo đức.

SỰ PHÁT TRIỂN ĐẠO ĐỨC

Chúng ta đã tìm hiểu tầm quan trọng của việc phát triển những mối quan hệ xã hội gần gũi trong cuộc đời. Bây giờ, chúng ta sẽ xem xét một khía cạnh khác, đó là: ý nghĩa của việc sống như là một thành phần của một nhóm xã hội: Trong rất nhiều trường hợp, bạn phải cân nhắc hành vi của mình dựa trên nhu cầu của xã hội, chứ không chỉ theo nhu cầu của bản thân. Đây là nền tảng của *hành vi đạo đức*. Đạo đức là một hệ thống những niềm tin, giá trị và đánh giá cơ bản về điều hay, lẽ phải và điều sai trái trong hành động của con người. Xã hội cần những đứa trẻ khi trưởng thành sẽ là những người chấp nhận một hệ thống giá trị đạo đức và xử sự theo các nguyên tắc đạo đức đó (Killen & Hart, 1999). Tuy nhiên, như các bạn biết, điều tạo nên cách xử sự có đạo đức hoặc vô đạo đức trong những tình huống nhất định có thể trở thành vấn đề của những cuộc tranh luận sôi nổi trong xã hội. Vì thế, có lẽ không phải ngẫu nhiên khi nghiên cứu về sự phát triển đạo đức cũng gây nhiều tranh cãi. Cuộc tranh cãi bắt đầu với nghiên cứu nền tảng của Lawrence Kohlberg.

◆ CÁC GIAI ĐOẠN LẬP LUẬN ĐẠO ĐỨC THEO QUAN ĐIỂM CỦA KOHLBERG

Lawrence Kohlberg (1964, 1981) đã tạo nên học thuyết về sự phát triển đạo đức bằng cách nghiên cứu *lập luận đạo đức* – những đánh giá của mọi người trong các tình huống nhất định về nguyên nhân hành động được coi là đúng hoặc sai. Học thuyết của Kohlberg được hình

thành từ quan niệm trước đó của Jean Piaget (1965), người đã tìm cách để gắn sự phát triển của những phán quyết về đạo đức với sự phát triển nhận thức chung của một đứa trẻ. Trong quan điểm của Piaget, khi đứa trẻ tiến bộ qua các giai đoạn của sự phát triển nhận thức, nó sẽ đánh giá mức độ nặng nhẹ khác nhau đối với kết quả của một hành động và những ý định của người thể hiện hành động đó. Chẳng hạn, nếu ai đó vô tình làm vỡ 10 chiếc ly thì một đứa trẻ chưa thể hành động sẽ coi đó là "nghịch ngợm" hơn là sự cố tình làm vỡ. Khi đứa trẻ lớn hơn, những ý định của người thể hiện hành động sẽ được đánh giá dựa trên sự phán xét về đạo đức nhiều hơn.

Kết quả này cho thấy khi trẻ có thể nhận thức những vấn đề phức tạp, chúng có khả năng chuyển trọng tâm từ xem xét kết quả sang việc xem xét cả kết quả và ý định. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa những phán quyết chấp nhận và trừng phạt cho thấy một vài dạng phán xét đạo đức cho phép trẻ xem xét nhiều yếu tố hơn ngay từ rất sớm. Như chúng ta đã tìm hiểu ở phần trước của chương này, những gì trẻ được yêu cầu làm rõ sẽ phần nào quyết định mức độ "trưởng thành" của trẻ.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự phát triển nhận thức và lập luận đạo đức

Trẻ em từ 3, 4 và 5 tuổi được đề nghị đưa ra những phán xét đạo đức về hành vi của mọi người trên ba khía cạnh khác nhau là hành động, hệ quả và ý định. *Hành động* được xác định hoặc tích cực hoặc tiêu cực trong một bối cảnh nhất định (chẳng hạn, nuông chiều hay đánh một con thú) giống như *hệ quả* (ví dụ, con thú đó khóc, hoặc cười). Để thay đổi *ý định*, những người làm thí nghiệm đã mô tả một số cách cư xử là cố tình hoặc vô tình (ví dụ, người thể hiện chủ ý hoặc vô tình đánh con vật nuôi). Người ta đề nghị những đứa trẻ đánh giá mức độ chấp nhận của hành động bằng cách chọn một trong năm bộ mặt thể hiện giá trị từ "vô cùng tồi tệ" tới "rất tuyệt vời". Những đứa trẻ ít tuổi hơn đưa ra đánh giá chủ yếu dựa trên kết quả của hành động, chỉ những đứa trẻ lên 5 tuổi mới xem xét khía cạnh ý định của hành động. Tuy nhiên, khi được hỏi về việc liệu người làm việc đó có nên *bị trừng phạt* hay không, nhiều trẻ ít tuổi hơn lại quan tâm tới ý định của hành động.

Kohlberg mở rộng quan điểm của Piaget để xác định các cấp độ của sự phát triển đạo đức. Mỗi cấp độ được mô tả bằng một cơ sở khác nhau trong việc đưa ra những phán xét về đạo

BẢNG 10.7 - Các giai đoạn lập luận đạo đức theo quan điểm của Kohlberg

Mức độ của các giai đoạn	Lý do của hành vi đạo đức
I. Đạo đức trước quy ước	
Giai đoạn 1: Định hướng niềm vui/ nỗi buồn.	*Tránh đau buồn.*
Giai đoạn 2: Sự định hướng mang lại lợi ích, sự nhân nhượng lẫn nhau – ăn miếng trả miếng	*Giành được phần thưởng.*
II. Đạo đức theo quy ước	
Giai đoạn 3: Định hướng để trẻ trở thành người tốt.	*Giành được sự chấp nhận và tránh bị từ chối.*
Giai đoạn 4: Định hướng theo trật tự và luật pháp.	*Tuân thủ luật lệ, tránh bị khiển trách.*
III. Đạo đức theo nguyên tắc	
Giai đoạn 5: Định hướng quan hệ xã hội	*Đẩy mạnh phúc lợi xã hội*
Giai đoạn 6: Định hướng theo các quy tắc đạo đức.	*Có được sự công bằng và tránh tự lên án*
Giai đoạn 7: Định hướng hài hòa.	*Phù hợp với các nguyên tắc tổng thể và cảm thấy mình là một phần của xã hội.*

đức (xem Bảng 10.7). Mức độ thấp nhất của lập luận đạo đức được dựa trên tính tư lợi, trong khi những mức độ cao hơn tập trung vào phẩm hạnh xã hội, mà không quan tâm tới tư lợi. Để ghi lại các cấp độ này, Kohlberg sử dụng một loạt tình thế khó xử dựa trên những nguyên tắc đạo đức khác nhau mà người ta có thể đưa ra những phán quyết đối lập nhau.

Trong một tình thế khó xử, người đàn ông có tên là Heinz cố gắng giúp vợ tìm được loại thuốc cần thiết để điều trị bệnh ung thư. Một người bán thuốc vô liêm sỉ bán thuốc cho Heinz với giá gấp 10 lần giá mua vào. Đây là số tiền lớn hơn số tiền Heinz kiếm được. Heinz trở nên tuyệt vọng, ông đột nhập vào cửa hàng thuốc, ăn cắp thuốc về cho vợ. Heinz có nên làm như vậy không? Tại sao? Một nhà nghiên cứu đã thăm dò về lý do dẫn tới quyết định đó rồi ghi lại câu trả lời.

Lợi thế dựa trên những lý do mà người đó đưa ra cho quyết định, chứ không dựa trên bản thân quyết định. Chẳng hạn như ai đó nói người đàn ông ở trên nên ăn trộm thuốc bởi đó là bổn phận của ông với người vợ sắp chết hoặc ông không nên ăn trộm thuốc bởi bổn phận của ông là tuân thủ pháp luật (cho dù tâm trạng của ông có như thế nào), tức là người đó đang thể hiện mối quan tâm về những gì được ghi ở giai đoạn 4.

Bốn nguyên tắc chi phối các giai đoạn của Kohlberg: (1) một cá nhân chỉ có thể ở một giai đoạn tại một thời điểm nhất định; (2) tất cả mọi người trải qua các giai đoạn theo một trật tự cố định; (3) giai đoạn kế tiếp sẽ toàn diện và phức tạp hơn giai đoạn trước đó; và (4) các giai đoạn tương tự xảy ra ở mọi nền văn hóa. Kohlberg thừa hưởng rất nhiều nội dung trong các giai đoạn này từ Piaget, và trên thực tế, sự phát triển từ giai đoạn 1 đến giai đoạn 3 xem ra phù hợp với tiến trình phát triển nhận thức bình thường. Hầu hết những đứa trẻ đều đạt đến giai đoạn 3 khi đến tuổi 13.

Có rất nhiều tranh cãi về giai đoạn 3 của lý thuyết Kohlberg. Trong quan điểm cũ của Kohlberg, con người sẽ tiếp tục sự phát triển đạo đức theo một tiến trình đều đặn vượt trên mức độ 3. Tuy nhiên, không phải tất cả mọi người đều đạt tới các giai đoạn từ 4 đến 7. Thực tế là, rất nhiều người trưởng thành đạt tới giai đoạn 5, và rất ít người vượt qua giai đoạn đó. Nội dung các giai đoạn sau này của Kohlberg có vẻ khá chủ quan, và thật khó có thể hiểu mỗi giai đoạn tiếp theo là toàn diện và phức tạp hơn giai đoạn trước đó. Chẳng hạn như, "tránh tự lên án", nền tảng cho những đánh giá đạo đức ở giai đoạn 6, dường như không phức tạp hơn "đẩy mạnh phúc lợi xã hội", nền tảng ở giai đoạn 5. Hơn nữa, các giai đoạn cao hơn không thấy có trong nền văn hóa nào (Eckensberger & Zimba, 1997). Bây giờ chúng ta sẽ mở rộng những phê bình hiện nay với lý thuyết của Kohlberg xuất hiện từ việc xem xét giống và văn hóa.

◆ VIỄN TƯỢNG CỦA GIỐNG VÀ VĂN HÓA ĐỐI VỚI LẬP LUẬN ĐẠO ĐỨC

Hầu hết những chỉ trích về học thuyết của Kohlberg là ở các tuyên bố về tính phổ biến: Các giai đoạn sau này của Kohlberg đã bị chỉ trích vì chúng không nhận ra những phán quyết đạo đức của người trưởng thành có thể phản ánh các nguyên tắc khác nhau, nhưng đều mang tính đạo đức như nhau. Trong một phê bình nổi tiếng, Carol Gilligan (1982) chỉ ra bản chất học thuyết của Kohlberg được phát triển từ những quan sát chỉ với nam giới. Bà lập luận rằng nghiên cứu này còn bỏ sót những khác biệt tiềm ẩn giữa các phán quyết đạo đức mang tính tập quán của nam giới và nữ giới. Gilligan đề xuất rằng sự phát triển đạo đức của nữ giới dựa trên tiêu chí *quan tâm tới người khác* và tiến tới giai đoạn tự nhận thức, ngược lại, nam giới lập luận dựa trên tiêu chí về *sự công bằng*. Vì vậy học thuyết của Gilligan mở

rộng những khái niệm của Kohlberg về phạm vi xem xét có liên quan tới những phán quyết đạo đức sau thời thơ ấu. Mặc dù chúng ta có thể coi trọng sự đóng góp này, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng bà đã sai khi chỉ ra những nét đặc trưng của lập luận đạo đức giữa nam giới và nữ giới. Chúng ta sẽ xem xét bằng chứng này.

Một số nghiên cứu cho thấy nữ giới đưa ra các quyết định mang tính đạo đức nhằm duy trì sự hài hòa trong các mối quan hệ xã hội của họ, ngược lại, nam giới quan tâm nhiều tới sự công bằng (Lyons, 1983). Mặc dù vậy, các nhà nghiên cứu vẫn tiếp tục tranh cãi về việc liệu những khác biệt về giống trong lập luận đạo đức có thực sự tồn tại hay không (Jaffee & Hyde, 2000). Mặc dù nam giới và nữ giới có thể đạt tới các mức độ trưởng thành về sự phát triển đạo đức thông qua những tiến trình khác nhau, nhưng những phán quyết thực sự mà họ đưa ra với tư cách là người trưởng thành có độ tương đồng cao (Boldizar và các cộng sự, 1989). Một khả năng là những khác biệt về giống thực sự là kết quả của các vị thế xã hội khác nhau trong cuộc đời của nam giới và nữ giới. Khi được yêu cầu đưa ra lập luận về những tình thế khó xử như nhau, cả phái đẹp và đấng mày râu đều đưa ra những quan điểm có độ tương đồng cao về những phản ứng mang tính quan tâm và công bằng (Clopton & Sorell, 1993).

Vì thế chúng ta có thể mô tả lập luận của người trưởng thành về những tình thế khó xử như là một sự pha trộn giữa những cân nhắc về công bằng và cân nhắc về sự quan tâm. Sự pha trộn này tồn tại gần như suốt cuộc đời. Tuy nhiên, có thể như bạn nghĩ, những phán quyết đạo đức bị ảnh hưởng bởi những thay đổi chung trong nhận thức của người trưởng thành. Một thay đổi có liên quan ở giai đoạn cuối của tuổi thơ là chúng chuyển lý do đưa ra phán quyết từ những chi tiết của các tình huống nhất định sang việc áp dụng những nguyên tắc chung. Bởi vậy, sự phán xét đạo đức phụ thuộc nhiều vào sự quan tâm của xã hội – chẳng hạn, "Luật pháp là gì?" – hơn là những tình huống khó xử cụ thể – như "Liệu trong trường hợp này nên có ngoại lệ?" (Pratt và các cộng sự, 1998).

Lưu ý: Các cuộc thảo luận về sự khác biệt về giống trong điều kiện đạo đức vẫn được tiến hành chủ yếu với lập luận đạo đức ở các nền văn hóa phương Tây. Nghiên cứu trên các nền văn hóa đã cung cấp một bài phê bình quan trọng cho toàn bộ nội dung của nghiên cứu này. Những so sánh giữa các nền văn hóa chỉ ra rằng, thậm chí không thể tuyên bố về các tình huống theo đó những phán xét về đạo đức là thích đáng. Hãy xem xét tình huống sau: Bạn thấy một người lạ bên đường đang lúng túng vì xe bị hỏng. Bạn có nên dừng lại để giúp đỡ không? Giả định bạn nói không, liệu việc đó có phải là trái đạo đức? Nếu bạn lớn lên ở Mỹ, trong trường hợp này, có lẽ việc có giúp đỡ hay không là lựa chọn cá nhân – vì thế nó không hề trái đạo đức; ngược lại, nếu bạn lớn lên trong một gia đình theo đạo Hindu ở Ấn Độ, một nền văn hóa coi trọng sự phụ thuộc và giúp đỡ lẫn nhau, thì có lẽ bạn sẽ cho việc không giúp đỡ là trái đạo đức (Miller và các cộng sự, 1990).

Chúng ta hãy xem xét một nghiên cứu đã đưa ra các so sánh giữa các nền văn hóa về lập luận đạo đức.

Từ ví dụ trên, bạn có thể thấy vai trò của văn hóa trong việc xác định điều gì là đạo đức và phi đạo đức. Nếu bạn lớn lên ở Mỹ, có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những người Ấn Độ tin rằng lời hứa với bạn bè cần được tôn trọng – thà ăn cắp còn hơn là không có nhẫn tặng bạn. Hãy lưu ý, sự khác biệt trong lĩnh vực văn hóa có thể được áp dụng ở nhiều nước khác chứ không riêng ở Ấn Độ và Mỹ. Trong chương sau, chúng ta sẽ thấy Mỹ và Ấn Độ là hai quốc gia đại diện tiêu biểu cho phương Tây và ngoài phương Tây trong việc coi trọng lợi ích cá nhân đối lập với lợi ích tập thể.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

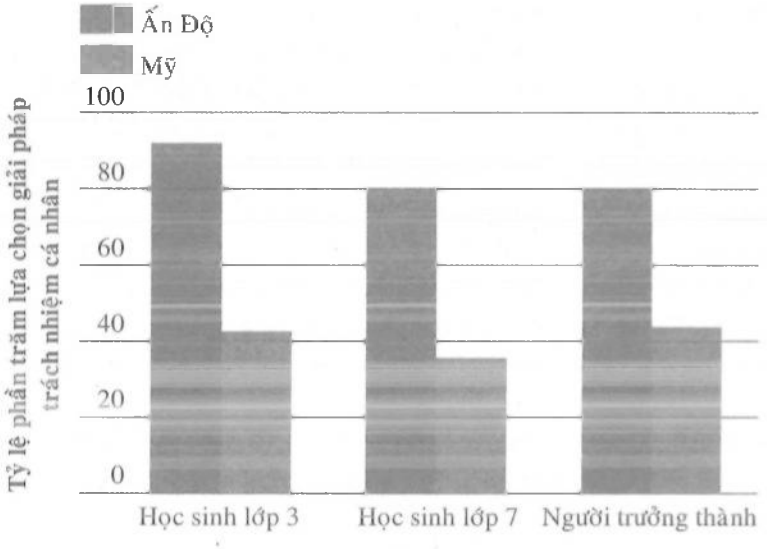
Công lý đối lập với trách nhiệm cá nhân

Những thành viên tham gia một nghiên cứu về sự phán xét đạo đức được tuyển chọn từ hai vùng: New Haven, bang Connecticut, và Mysore, ở miền nam Ấn Độ. Những đại diện của các nền văn hóa phương Tây và Ấn Độ được yêu cầu phản ứng với các tình huống tạo ra sự tương phản giữa công lý và trách nhiệm cá nhân. Ví dụ, cách duy nhất để bạn có thể có nhẫn cưới tặng cho người bạn thân trong ngày cưới là ăn cắp tiền từ máy bán vé tàu hỏa tự động. Phương châm xử thế theo công lý cho rằng bạn không nên ăn trộm tiền; phương châm xử thế theo trách nhiệm cá nhân cho rằng bạn nên giữ đúng lời hứa. Nếu bạn lớn lên ở một nền văn hóa phương Tây, có lẽ bạn không nghĩ tới trách nhiệm cá nhân trong phạm trù đạo đức: có thể là không may, nhưng không thể là phi đạo đức nếu bạn không thể tặng cho người bạn chiếc nhẫn cưới. Tuy nhiên, như chúng tôi đã đề cập, những người theo đạo Hindu ở Ấn Độ lại thường coi cam kết cá nhân là đạo đức. Kết quả là, các nhà nghiên cứu dự đoán những người Ấn Độ sẽ đề cao vấn đề trách nhiệm cá nhân hơn những người Mỹ. Như chúng ta thấy trong Hình 10.13, ở ba độ tuổi khác nhau, những người Ấn Độ đều thiên về lựa chọn trách nhiệm cá nhân (Miller & Bersoff, 1992).

◆ HỌC CÁCH ĐÓN NHẬN SỰ LÃO HÓA

Bây giờ chúng ta sẽ tổng kết một số chủ đề trong chương này để hình thành "đơn thuốc" cho sự lão hóa. Ở phần đầu chương, chúng tôi khuyến khích bạn nghĩ về sự phát triển như là một dạng thay đổi luôn có những cái được và những cái mất. Theo quan điểm này, cách để thành công trong suốt cuộc đời là phải củng cố những cái được và giảm thiểu những cái mất. Chúng ta thấy rằng quy tắc "sử dụng nó hoặc mất nó" được áp dụng cả trong lĩnh vực thể chất và lĩnh vực nhận thức. Nhiều thay đổi liên quan tới tuổi tác bị mất chức năng do không được sử dụng hơn là tự kém đi. Lời khuyên đầu tiên của chúng tôi là hãy cởi mở: Giữ nó lại!

Chúng tôi cũng khuyên rằng một phần cách đón nhận sự lão hóa là nên *lạc quan hóa có chọn lọc với sự thỏa hiệp* (Baltes và các cộng sự, 1992; Freund & Baltes, 1998). Bạn có thể nhớ lại, có chọn lọc có nghĩa là người ta chọn những mục tiêu phù hợp nhất với chính mình. *Sự lạc quan hóa* đề cập tới việc luyện tập của mọi người trong các lĩnh vực ưu tiên hàng đầu của họ. *Sự thỏa hiệp* đề cập tới những cách khác nhau mà con người sử dụng để chống lại những mất mát. Trong chương này, chúng ta



HÌNH 10.13 - Phản ứng giữa các nền văn hóa khác nhau với vấn đề khó xử xét trên phạm trù đạo đức

Những đứa trẻ đang tới trường và người trưởng thành ở Ấn Độ và Mỹ được yêu cầu đưa ra sự lựa chọn xem loại hành động nào họ sẽ áp dụng để giải quyết những vấn đề khó xử xét trên phạm trù đạo đức. Những người tham dự từ Ấn Độ thường thiên về trách nhiệm cá nhân hơn là pháp lý.

thấy một ví dụ khác về tiến trình khi xem xét những mối quan hệ xã hội thay đổi lúc bạn tới tuổi trưởng thành. Người cao tuổi lựa chọn mục tiêu là những người bạn có thể hỗ trợ tình cảm; cùng với thời gian, sự lựa chọn bạn bè phải thay đổi để bù đắp cho những người mất đi hoặc những đổ vỡ khác (Carstensen, 1998; Lang & Carstensen, 1994).

Mặc dù quan điểm lạc quan hóa có chọn lọc bắt nguồn từ nghiên cứu về tiến trình lão hóa, nhưng sẽ là một cách tốt khi mô tả những lựa chọn mà bạn phải thực hiện trong suốt cuộc đời. Bạn nên luôn cố gắng lựa chọn những mục tiêu quan trọng nhất với mình, lạc quan với sự thể hiện của mình trong những mục tiêu đó, và tự động viên khi tiến trình hướng tới những mục tiêu này bị chặn lại. Đó là lời khuyên cuối cùng của chúng tôi về sự phát triển trong cuộc đời. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ già đi trong sự thông minh và thành công.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN

Các nhà nghiên cứu thu thập dữ liệu tiêu chuẩn, theo chiều dọc, và theo chiều ngang để phác họa sự thay đổi.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Các nhân tố môi trường có thể ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất ngay từ khi đứa trẻ còn ở trong bụng mẹ.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ sở hữu nhiều khả năng đầy ấn tượng. Chúng được trang bị từ trước để sinh tồn.

Ở giai đoạn dậy thì, tuổi thanh niên đạt tới sự chín muồi về giới tính.

Một số thay đổi thể chất ở giai đoạn cuối của tuổi trưởng thành là hậu quả của việc không được sử dụng, chứ không phải do sự suy thoái không thể tránh được.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN NHẬN THỨC TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Quan điểm chủ đạo của Piaget về phát triển nhận thức bao gồm sự sắp xếp theo sơ đồ, sự thỏa hiệp, sự đồng hóa và học thuyết bốn giai đoạn của quá trình phát triển không liên tục. Bốn giai đoạn này là giai đoạn cảm nhận và vận động, giai đoạn tiền thao tác, giai đoạn hoạt động cụ thể và giai đoạn hoạt động chính thức.

Rất nhiều học thuyết của Piaget giờ đây đang được thay thế bởi các phương pháp nghiên cứu thông minh đã chứng minh rằng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ giỏi hơn rất nhiều những gì mà Piaget đã nghĩ.

Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ em phát triển những lý thuyết nền tảng trong những lĩnh vực tâm lý học và thể chất khác nhau, và theo thời gian những lý thuyết này cũng thay đổi.

Nghiên cứu nhiều nền văn hóa khác nhau đã đặt câu hỏi cho các lý thuyết về sự phát triển nhận thức mang tính tổng thể.

Những suy giảm chức năng nhận thức liên quan tới tuổi tác thể hiện rõ ở một số khả năng. Nghiên cứu đã cho thấy một số suy giảm nhận thức là do lâu ngày không sử dụng chứ không phải do bị tê liệt.

Độ tuổi có nhiều kinh nghiệm thành công có thể được xác định khi người ta lạc quan với

chức năng của mình trong các lĩnh vực có lựa chọn vốn là ưu tiên cao nhất với họ và bù đắp những mất mát bằng cách sử dụng những cách cư xử thay thế.

◆ LĨNH HỘI NGÔN NGỮ

Nhiều nhà nghiên cứu tin rằng con người có khả năng hình thành ngôn ngữ bẩm sinh. Cho dù như vậy, việc giao tiếp với những người trưởng thành vẫn có vai trò vô cùng quan trọng trong tiến trình lĩnh hội ngôn ngữ.

Giống như những nhà khoa học, trẻ phát triển các giả thuyết về nghĩa và ngữ pháp của ngôn ngữ chúng sử dụng. Những giả thuyết này thường bị các nguyên tắc bẩm sinh giữ lại.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI

Sự phát triển xã hội diễn ra trong một nền văn hóa nhất định.

Sự khởi đầu từ tiến trình tiêu biểu của sự thay đổi phát triển thường là sản phẩm của những môi trường nhất định mang tính văn hóa.

Erik Erikson khái niệm hóa vòng đời như là một chuỗi các khủng hoảng mà mỗi người phải đương đầu.

Xã hội hóa là tiến trình mà nhờ đó trẻ lĩnh hội các giá trị và quan điểm phù hợp với những điều được mong đợi trong xã hội.

Xã hội hóa bắt đầu với việc trẻ gắn bó với người chăm sóc chúng.

Thất bại trong sự gắn bó này có thể dẫn tới những vấn đề nghiêm trọng về tâm lý và thể chất.

Việc thiếu mối quan hệ nuôi dưỡng khi còn bé có thể dẫn tới sự phát triển xã hội không trọn vẹn.

Nghiên cứu cho thấy hầu hết các thanh niên tỏ ra hài lòng với cuộc sống của họ.

Thanh niên phải phát triển bản sắc cá nhân bằng việc tạo ra những mối quan hệ xã hội thoải mái với cha mẹ và bạn bè, cùng việc lựa chọn những mục tiêu tương lai.

Những mối quan tâm chính của tuổi trưởng thành là được tạo lập nhu cầu thân mật và sự phát huy.

Con người trở nên kém năng động trong xã hội hơn khi già đi do việc họ chỉ duy trì một cách có chọn lọc những mối quan hệ có liên quan chủ yếu tới lĩnh vực tình cảm.

Con người đánh giá cuộc sống của mình một phần qua khả năng đóng góp một cách tích cực vào cuộc sống của những người khác.

Những khuôn mẫu tiêu cực của người cao tuổi dẫn tới sự đối xử không công bằng với họ.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA GIỐNG

Giống là hiện tượng mang tính tâm lý đề cập tới việc lĩnh hội hành vi và các quan điểm liên quan tới giới tính.

Việc xã hội hóa vai trò của giống bắt đầu ngay khi chào đời. Các tác nhân xã hội hóa đa dạng giúp củng cố những hành vi tiêu biểu của giống.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN ĐẠO ĐỨC

Kohlberg đã xác định các giai đoạn của sự phát triển đạo đức.

Nghiên cứu sau đó đã đánh giá những khác biệt về giống và văn hóa trong lập luận đạo đức.

Những nền văn hóa khác nhau có những tiêu chí khác nhau cho việc đánh giá hành vi và tình huống nào đó là đạo đức hoặc phi đạo đức.

Chương 11

ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY?

Đồng hồ báo thức của bạn reo vang vào sáng nay. Đáng ra bạn đã bấm vào nút ngừng báo thức để được ngủ thêm vài phút, nhưng bạn lại ra khỏi giường. Tại sao vậy? Phải chăng bạn đang rất đói? Phải chăng bạn phải hoàn tất một số nhiệm vụ quan trọng? Phải chăng hôm nay bạn hẹn với người mà bạn sẽ dành hết tình cảm cho người đó? Khi tự hỏi: "Tại sao mình lại rời khỏi giường vào sáng nay?", bạn đã trực tiếp đề cập đến câu hỏi trọng tâm về *động cơ thúc đẩy*: Điều gì khiến bạn hành động như vậy? Điều gì khiến bạn quyết tâm cố gắng nhằm đạt được mục đích mặc dù phải nỗ lực cao, phải chịu đau đớn hoặc trả giá về tài chính? Mặc khác, tại sao đôi khi bạn trì hoãn quá lâu trước khi nỗ lực để đạt được những mục đích khác hoặc nhượng bộ và từ bỏ quá sớm?

Cuộc sống ngày nối tiếp ngày của bạn được lấp đầy những tình huống trong đó người ta kích thích các nhân tố mang tính thúc đẩy để giải thích những sự kiện xảy ra hoặc không xảy ra. Bạn có thể nghe bà chủ nói với những người bán hàng: "Các anh chị cần phải cố gắng để bán được nhiều hàng hơn!". Bạn của bạn có thể thi hỏng trong một kỳ thi bởi vì vị giáo sư chẳng bao giờ khuyến khích, động viên một cách đầy đủ. Bạn có thể đọc một câu chuyện đau lòng và cố gắng chỉ ra động cơ của tội ác – và bằng cách làm vậy, hãy làm hài lòng mục đích của chính mình là biến thành một thám tử để tìm ra kẻ sát nhân. Giống như hàng triệu người quan sát khác trên toàn thế giới, bạn có thể liên hệ bản thân trong những vở kịch ủy mị mỗi ngày để tìm kiếm những động cơ luôn xáo động như tham lam, quyền lực và ham muốn.

Nhiệm vụ của các nhà nghiên cứu tâm lý là đưa tính chính xác của học thuyết vào những ví dụ về động cơ thúc đẩy. Động cơ thúc đẩy ảnh hưởng tới kết quả của một vận động viên thể thao hay kết quả của một kỳ thi như thế nào? Tại sao một số người trở nên béo phì còn những người khác bị đói đến chết? Phải chăng những hành vi tình dục của chúng ta được quyết định bởi sự thừa kế về gen? Trong chương này, bạn sẽ thấy những hành động của con người được thúc đẩy bởi một loạt nhu cầu đòi hỏi – từ nhu cầu tâm lý cơ bản như đói và khát cho tới những nhu cầu tâm lý về sự thành đạt cá

nhân. Nhưng bạn sẽ nhận thấy sinh lý và tâm lý thường không dễ dàng tách biệt nhau. Thậm chí một sự thúc đẩy dường như mang tính sinh lý, chẳng hạn như cái đói, cũng ganh đua với nhu cầu đòi hỏi của cá thể về kiểm soát cá nhân và sự chấp nhận của xã hội để xác định những kiểu mẫu về hành vi ăn.

Chúng tôi bắt đầu chương này bằng việc đưa ra một dàn ý về các vấn đề chung thuộc bản chất và sự nghiên cứu về động cơ thúc đẩy. Trong phần hai của chương, chúng ta sẽ đi sâu vào ba kiểu động cơ thúc đẩy, mỗi kiểu lại mang tính quan trọng khác nhau và biến đổi trong phạm vi mà các nhân tố sinh lý và tâm lý hoạt động hướng tới. Ba kiểu này là đói, tình dục và thành tích cá nhân.

TÌM HIỂU VỀ ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY

Động cơ thúc đẩy là thuật ngữ chung chỉ các quá trình liên quan tới việc khởi động, định hướng và duy trì những hoạt động sinh lý và tâm lý. Từ *động cơ thúc đẩy* (motivation) xuất phát từ từ *movere* trong tiếng Latin có nghĩa là "chuyển động". Tất cả các cơ quan chuyển động hướng tới một số kích thích và hoạt động, thoát khỏi những hoạt động khác như là mệnh lệnh của sự ham muốn và ác cảm. Những học thuyết về động cơ thúc đẩy giải thích những kiểu mẫu "hoạt động" chung của mỗi loài và sự thiên vị cá nhân cũng như sự thể hiện của những thành viên ở mỗi loài. Chúng ta hãy phân tích về động cơ thúc đẩy bằng việc xem xét những cách thức khác nhau trong đó động cơ thúc đẩy được sử dụng để giải thích và dự đoán các loài và hành vi của cá thể.

◆ CHỨC NĂNG CỦA NHỮNG KHÁI NIỆM MANG TÍNH ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY

Các nhà tâm lý sử dụng khái niệm động cơ thúc đẩy cho năm mục tiêu cơ bản:

- *Liên hệ sinh lý với hành vi:* Là một cơ thể sinh vật, bạn có những cơ chế phức tạp bên trong điều chỉnh chức năng cơ thể của mình và giúp bạn tồn tại. Tại sao bạn lại ra khỏi giường sáng nay? Có thể bạn đói, khát hoặc lạnh. Trong từng trường hợp, những trạng thái thiếu thốn bên trong kích hoạt phản ứng thúc đẩy bạn hành động để khôi phục trạng thái cân bằng của cơ thể.
- *Giải thích cho tính biến thiên của hành vi:* Tại sao bạn có thể thực hiện tốt một nhiệm vụ vào ngày này và thực hiện nhiệm vụ như vậy một cách tồi tệ vào một ngày khác? Tại sao một đứa trẻ thực hiện nhiệm vụ ganh đua tốt hơn so với đứa trẻ khác có khả năng và kiến thức gần như giống nhau? Các nhà tâm lý sử dụng các cách giải thích mang tính động cơ thúc đẩy khi con người thay đổi cách hành động trong một tình huống cố định không thể tìm thấy những khác biệt về khả năng, kỹ năng, sự rèn luyện hoặc cơ hội. Nếu bạn sẵn sàng dậy sớm vào sáng nay để học tập, nghiên cứu thêm nhưng người bạn của bạn lại không, chúng tôi sẽ mô tả bạn đang ở trong trạng thái có động cơ thúc đẩy thay vì bạn của bạn.
- *Suy luận trạng thái riêng tư từ những hành động công khai:* Bạn nhìn thấy một người ngồi trên ghế đá ở công viên và cười lặng lẽ. Bạn giải thích hành vi này như thế nào? Các nhà tâm lý và những người quan sát nghiệp dư giống nhau trong việc đi từ quan sát hành vi đến suy luận nguyên nhân bên trong của nó. Nguyên tắc áp dụng giống nhau đối với những hành vi của chính bạn. Bạn thường tìm cách phát hiện những hành động được hiểu rõ ràng nhất khi được thúc đẩy từ bên trong hay bên ngoài.
- *Chỉ định trách nhiệm đối với hành động:* Khái niệm về trách nhiệm cá nhân là vấn đề cơ bản trong luật pháp, tôn giáo và chủng tộc.

Trách nhiệm cá nhân tiền giả định động cơ thúc đẩy bên trong và khả năng kiểm soát hành động. Con người được cho là ít chịu trách nhiệm về những hành động của mình hơn khi: (1) họ không muốn những hậu quả xảy ra, (2) những lực bên ngoài đủ mạnh để kích hoạt các hành vi, hoặc (3) các hành động bị ảnh hưởng bởi ma túy, rượu hoặc cảm xúc mãnh liệt. Vì vậy, một lý thuyết về động cơ thúc đẩy phải có khả năng phân biệt những nguyên nhân tiềm ẩn khác nhau của hành vi.

- *Giải thích tính kiên trì bất chấp những bất lợi:* Lý do cuối cùng khiến các nhà tâm lý nghiên cứu về động cơ thúc đẩy là giải thích lý do tại sao cơ thể thực hiện những hoạt động khi nó có thể không thực hiện chúng. Động cơ thúc đẩy khiến bạn làm việc hoặc học tập quá thời gian ngay cả khi bạn kiệt sức. Động cơ thúc đẩy giúp bạn quyết tâm tham gia trò chơi với khả năng cao nhất, ngay cả khi bạn đang thua và nhận ra rằng bạn không thể giành chiến thắng.

Giờ thì bạn có cảm nhận chung về những tình huống mà trong đó các nhà tâm lý có thể viện dẫn khái niệm về động cơ thúc đẩy để giải thích và dự đoán hành vi. Trước khi chuyển sang các lĩnh vực cụ thể, chúng ta hãy xem xét những nguồn động cơ thúc đẩy chung.

◆ NHỮNG ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY

Bạn có thể vượt lên những chướng ngại cơ thể của mình không? Bạn có nghĩ rằng bất cứ điều gì thúc đẩy hành vi đều từ bên trong không? Hay nó là điều đến từ bên ngoài, mang tính tình huống? Phải chăng nhiều người hay hầu hết mọi người đều cư xử tương tự khi được đặt vào cùng tình huống? Hoặc phải chăng hành vi của chúng ta đại diện cho sự tương tác giữa các khía cạnh của con người và những đặc điểm của tình huống? Để giúp bạn nghĩ về những nguồn động cơ thúc đẩy, chúng ta sẽ cùng khám phá sự khác biệt này giữa các động lực bên trong và bên ngoài. Hãy bắt đầu với những lý thuyết giải thích các kiểu hành vi cụ thể xuất phát từ những nỗ lực sinh lý, bên trong.

Nỗ lực và động cơ

Một số hình thức động cơ thúc đẩy có vẻ như rất cơ bản: Nếu cảm thấy đói, bạn ăn; nếu cảm thấy khát, bạn uống. Học thuyết cho rằng nhiều hành vi quan trọng được thúc đẩy bởi những nỗ lực bên trong gần như đã được Clark Hull (1943, 1952) phát triển đầy đủ. Theo quan điểm của Hull, **nỗ lực** là những trạng thái bên trong xuất hiện khi phản ứng với những nhu cầu sinh lý của sinh vật. Các sinh vật tìm cách duy trì trạng thái thăng bằng tâm–sinh lý cùng với những điều kiện sinh lý chẳng hạn như nhiệt độ của cơ thể và việc cung cấp năng lượng (xem Chương 3). Những nỗ lực được kích thích khi tình trạng thiếu hụt dẫn đến trạng thái mất thăng bằng hoặc *căng thẳng*. Những nỗ lực này kích hoạt các cơ quan hướng tới việc *giảm bớt căng thẳng*; khi những nỗ lực được đáp ứng hoặc giảm bớt – khi trạng thái cân bằng được khôi phục – các cơ quan tạm ngưng hoạt động. Vì vậy, theo Hull, khi một con vật bị thiếu thức ăn trong nhiều giờ đồng hồ, trạng thái đói được khuấy động, thúc đẩy những hành vi tìm kiếm thức ăn. Những phản ứng của động vật dẫn tới mục đích tìm kiếm thức ăn sẽ được củng cố bởi vì chúng được kết hợp với việc giảm bớt căng thẳng do hành vi ăn tạo ra.

Phải chăng việc giảm bớt sự căng thẳng có thể giải thích cho tất cả những hành vi được thúc đẩy? Rõ ràng là không. Hãy xem xét những nhóm chuột bị thiếu thức ăn hoặc nước uống. Theo dự đoán, để giảm bớt sự căng thẳng, chúng sẽ ăn hoặc uống ngay khi có cơ hội đầu tiên. Tuy nhiên, khi được đặt vào một

môi trường mới lạ với nhiều cơ hội được ăn hoặc uống ở mọi nơi thì chúng lựa chọn việc thăm dò thay cho việc ăn hoặc uống. Chỉ khi thỏa mãn sự tò mò thì chúng mới bắt đầu thực hiện thỏa mãn cơn đói hoặc khát của mình (Berlyne, 1960; Fowler, 1965; Zimbardo & Montgomery, 1957). Trong các nghiên cứu khác, những con khỉ con dành nhiều thời gian, năng lượng để điều khiển các đồ vật mới trong môi trường của chúng, dường như hoàn toàn vì niềm vui "tày mày" mà không nhận được bất cứ phần thưởng nào từ bên ngoài (Harlow và các cộng sự, 1950).

Những thí nghiệm này cho thấy hành vi không chỉ được thúc đẩy bởi nỗ lực bên trong mà còn được thúc đẩy bởi những **động cơ** – các kích thích hoặc phần thưởng bên ngoài mà không liên quan trực tiếp tới nhu cầu sinh học. Khi những con chuột hay những con khỉ hòa hợp với các vật thể trong môi trường chứ không phải với những trạng thái bên trong của chính bản thân chúng, điều đó cho thấy hành vi của chúng được kiểm soát bởi động cơ. Hành vi của con người cũng được kiểm soát bởi một tập hợp đa dạng những động cơ. Tại sao bạn thức khuya để lướt web thay vì có một giấc ngủ ngon lành? Tại sao bạn xem một bộ phim mà bạn biết là sẽ khiến cho bạn lo lắng hoặc bực tức? Tại sao bạn lại ăn thứ quà vặt nhai cho vui tại một bữa tiệc ngay cả khi bạn thực sự cảm thấy no? Trong mỗi trường hợp, các yếu tố của môi trường đảm nhận chức năng như những động cơ thúc đẩy hành vi.

Bạn có thể đã nhận thấy hành vi có nguồn gốc từ sự kết hợp của các nguồn động cơ thúc đẩy bên trong và bên ngoài. Thậm chí những con chuột có thể cảm nhận sức ép về sinh lý để ăn hoặc uống, mặc cho sự thôi thúc khám phá môi trường mới. Giờ đây, chúng ta bước sang một phương pháp tiếp cận tạm thời đối với động cơ thúc đẩy mà cụ thể là khảo sát những trạng thái thúc đẩy cạnh tranh, còn gọi là *học thuyết đảo nghịch*.

Lý thuyết đảo nghịch

Trong những năm gần đây, Michael Apter (1989, 2001) và các đồng nghiệp đã cho ra đời một lý thuyết mới phản đối ý kiến cho rằng động cơ thúc đẩy giống như sự giảm bớt căng thẳng. Thay vào đó, lý thuyết giả định bốn cặp trạng thái động cơ thúc đẩy biến đổi: các trạng thái tạo ra các kiểu động cơ thúc đẩy riêng biệt. Như được trình bày trong Bảng 11.1, các cặp

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Một sự đảo nghịch từ lo lắng tới sôi nổi

Tại sao người ta tự nguyện nhảy ra khỏi những chiếc máy bay – và tuyên bố làm vậy vì niềm vui thích? Thật khó có thể hiểu được hành vi này đi cùng với sự giảm bớt căng thẳng bởi trạng thái của việc nhảy ra khỏi một chiếc máy bay làm gia tăng sự căng thẳng chứ không giảm bớt. Tuy nhiên, lý thuyết đảo nghịch cho rằng trải nghiệm trong việc nhảy dù đưa ra một sự chuyển đổi từ trạng thái telic sang trạng thái paratelic. Trong trạng thái telic, kích thích cao – thuộc kiểu kích thích sẽ được trải nghiệm khi bạn suy tính về việc nhảy ra khỏi máy bay – dẫn tới những cảm giác lo lắng; trong trạng thái paratelic, kích thích cao được trải nghiệm như sự phấn khích thú vị. Vì vậy, sự đảo nghịch từ trạng thái telic sang paratelic ở cùng một cấp độ kích thích giống nhau sẽ tạo ra sự chuyển đổi tức thì từ rất lo lắng sang rất vui vẻ. Để xác minh sự tồn tại của sự chuyển đổi tức thì này, các nhà nghiên cứu đã tập hợp dữ liệu từ các thành viên của hai câu lạc bộ nhảy dù. Họ báo cáo về những cảm giác lo lắng và phấn khích của họ ở thời gian trước, trong và sau những lần nhảy của họ. Dữ liệu cho thấy sự đảo nghịch rõ ràng: những khoảnh khắc trước khi nhảy, họ lo lắng (nhưng không phấn khích); những khoảnh khắc sau khi cánh dù mở ra, họ phấn khích (nhưng không lo lắng). Kích thích không còn – nó mang một nghĩa khác khi những vận động viên nhảy dù đảo nghịch từ trạng thái telic sang paratelic (Apter & Batler, 1997).

BẢNG 11.1 - Những đặc tính cơ bản của bốn cặp trạng thái thúc đẩy biến đổi

Có mục đích (telic)	**Gần như có mục đích (paratelic)**
Nghiêm trang	*Khôi hài*
Định hướng tới mục tiêu	*Định hướng hoạt động*
Thích vạch kế hoạch	*Linh động trong chốc lát*
Né tránh lo lắng	*Tìm kiếm sự sôi nổi*
Mong muốn tiến bộ – thành đạt	*Mong muốn niềm vui và sự thoải mái*
Tuân thủ	**Tiêu cực**
Phục tùng mệnh lệnh	*Chống đối*
Muốn tuân thủ nguyên tắc	*Muốn phá vỡ nguyên tắc*
Theo quy ước	*Không theo quy ước*
Tán thành	*Bực bội*
Mong muốn hòa nhập	*Mong muốn không lệ thuộc*
Làm chủ	**Đồng cảm**
Định hướng quyền lực	*Định hướng quan tâm*
Nhìn nhận cuộc sống như cuộc đấu tranh	*Nhìn nhận cuộc sống như sự hợp tác*
Tư duy cứng nhắc	*Nhạy cảm*
Quan tâm tới sự kiểm soát	*Quan tâm tới sự tử tế*
Mong muốn chi phối	*Mong muốn được yêu mến*
Tự kỷ (autic)	**Cởi mở (alloic)**
Quan tâm chủ yếu đến cái tôi	*Quan tâm chủ yếu đến người khác*
Trung tâm là cái tôi	*Đồng cảm với người khác*
Tập trung vào những cảm giác của chính mình	*Tập trung vào những cảm giác của người khác*

Chú ý: Thuật ngữ telic *và* paratelic *là dẫn xuất của từ Hy Lạp cổ* telos, *có nghĩa là "mục đích". Thuật ngữ* autic *và* alloic *dựa trên những từ Hy Lạp có nghĩa là "bản thân" và "người khác".*

được đặt đối nghịch nhau. Lý thuyết khẳng định, ở bất cứ thời điểm nhất định nào, chỉ có một trong số hai trạng thái ở mỗi cặp là có thể có tác dụng. Nếu tìm hiểu bảng này, bạn sẽ nhận thấy mỗi cặp xác định trạng thái thúc đẩy trái ngược như thế nào. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng bạn đang ở trong một số tình huống liên quan tới công việc. Tại một thời điểm nhất định, bạn có được thúc đẩy để thích hợp hay là độc lập không? Bạn được thúc đẩy để tập trung vào những cảm giác của chính bạn hay tập trung vào những cảm giác của người khác? Lý thuyết này được coi là **lý thuyết đảo nghịch** bởi vì nó tìm cách giải thích động cơ thúc đẩy của con người theo thuật ngữ chuyển từ trạng thái này sang trạng thái đối nghịch khác. Hãy xem xét sự đối nghịch giữa hai trạng thái có mục đích và gần như có mục đích. Bạn đang ở trong trạng thái gần như có mục đích (paratelic) khi tham gia vào một hành động không có mục đích nào ngoại trừ sự thích thú, một hoạt động đặc biệt. Chẳng hạn, lúc này bạn có thể ở trong trạng thái có mục đích (telic) khi đọc cuốn sách của bạn – bạn muốn có được tài liệu để thực hiện tốt kỳ thi. Tuy nhiên, nếu bạn tạm ngưng việc học để ăn một gói snack hoặc nghe một đĩa nhạc mới thì bạn gần như đã vượt ra và tiến vào trạng thái gần như có mục đích (paratelic).

Thực tế, lý thuyết đảo nghịch cho rằng bạn luôn ở trong trạng thái này hay một trạng thái khác nhưng chẳng bao giờ có cả hai trong cùng một lúc.

Tại các thời điểm, bạn có thể nhận biết những kiểu đảo nghịch mà lý thuyết này dự đoán. Một hình thức gây ấn tượng sâu sắc của sự đảo nghịch xảy ra ở những người tham gia vào các hành động có nguy cơ rủi ro cao, chẳng hạn như nhảy dù.

Bạn hiểu lý thuyết đảo nghịch giải thích việc tự nhận xét của những vận động viên nhảy dù này như thế nào không?

Lý thuyết đảo nghịch đưa ra một cách tiếp cận chung thú vị đối với động cơ thúc đẩy. Lúc này, chúng ta chuyển sang một phương pháp truyền thống của nghiên cứu về động cơ thúc đẩy tập trung vào những hành vi *bản năng* của các loài cụ thể.

Những hành vi và kiến thức bản năng

Tại sao các sinh vật lại xử sự theo cách của chúng? Một phần của câu trả lời là một số khía cạnh về hành vi của mỗi loài được chi phối bởi **bản năng**, những xu hướng được lập trình trước, thiết yếu đối với sự tồn tại của chúng. Bản năng tạo ra những kho lưu trữ hành vi và là sự thừa hưởng một phần về gen của động vật. Cá hồi bơi hàng ngàn dặm quay trở về đúng dòng sông mà chúng được sinh ra, bơi ngược lên những dòng thác cho đến khi tới đúng điểm mà cha mẹ chúng gặp nhau lúc còn sống và tiến hành kết đôi. Trứng đã được thụ tinh lắng xuống, cá hồi cha mẹ chết và đúng lúc đó những con cá con bơi xuôi theo dòng nước để vào lòng đại dương. Một vài năm sau đó, chúng quay trở lại để hoàn tất tiến trình sống đầy khắc nghiệt không bao giờ ngừng lại này. Những hoạt động gây ấn tượng tương tự có thể có mặt ở hầu hết các loài động vật. Những con ong liên lạc báo vị trí thức ăn cho những con ong khác, đội quân kiến thực hiện những chuyến đi tìm nguồn thức ăn có tính đồng bộ cao, những con chim xây tổ và bầy nhện giăng những mạng lưới phức tạp – một cách chính xác giống như cha mẹ và tổ tiên của chúng đã làm.

Những lý thuyết đầu tiên về chức năng của con người có xu hướng đánh giá quá cao tầm quan trọng của bản năng. William James, viết vào năm 1980, tuyên bố rằng con người thậm chí còn dựa vào những hành vi mang tính bản năng nhiều hơn các loài động vật khác (mặc dù bản năng của con người nhìn chung không thể hiện với những khuôn mẫu hành vi cố định). Ngoài bản năng sinh lý mà con người giống như các loài động vật, một loạt bản năng mang tính xã hội, chẳng hạn sự đồng cảm, khiêm tốn, tính hoà đồng và tình yêu thương cũng được hình thành. Đối với James, những bản năng của con người và của động vật đều *mang tính mục đích* – chúng đáp ứng các mục đích hoặc chức năng quan trọng trong sự thích nghi của cơ thể đối với môi trường.

Sigmund Freud (1915) đã đề xuất trạng thái thúc đẩy con người trải nghiệm xuất hiện từ những bản năng sống (bao gồm cả tình dục) và những bản năng chết (bao gồm cả tính hung hăng). Ông cho rằng những thôi thúc mang tính bản năng định hướng *năng lượng tinh thần* thỏa mãn những nhu cầu của cơ thể. Kết quả của sự căng thẳng xảy ra khi năng lượng này không được giải phóng; sự căng thẳng thôi thúc con người hướng tới những hoạt động làm giảm căng thẳng. Chẳng hạn, Freud cho rằng những bản năng sống và chết hoạt động phần lớn ở bên dưới cấp độ ý thức. Tuy nhiên, những kết quả về suy nghĩ, cảm giác và hành động có ý thức của họ rất sâu sắc, bởi cách thức những bản năng thúc đẩy con người đưa ra lựa chọn cuộc sống quan trọng (chúng tôi sẽ mở rộng những ý tưởng này trong Chương 13).

Vào những năm 1920, các nhà tâm lý sưu tầm một danh sách gồm hơn 10 ngàn bản năng con người (Bernard, 1924). Tuy nhiên, cùng lúc này, ý niệm về bản năng giống như những lời giải thích chung về hành vi của con người đang bắt đầu dao động dưới sức ép của những chỉ trích. Các nhà nhân chủng học so sánh giữa các nền văn hóa như Ruth Benedict (1959) và Margaret Mead (1939) đã tìm ra sự biến đổi mang tính hành vi to lớn giữa các nền văn hóa. Những quan sát của họ phủ nhận các lý thuyết chỉ xem xét tính phổ biến của bản năng bẩm sinh.

Tuy nhiên, hầu hết những gì có hại đối với những ý niệm về bản năng đầu tiên là những minh chứng mang tính kinh nghiệm của những người theo thuyết hành vi. Họ cho rằng những hành vi và cảm xúc quan trọng là do học được chứ không phải là bản năng bẩm sinh. Những kiểu chứng minh này đã quen thuộc với bạn từ Chương 6. Ở đó, chúng ta thấy con người và các loài động vật giống nhau đều có tính nhạy cảm cao đối với những cách thức mà kích thích và phản ứng kết hợp trong môi trường. Nếu muốn giải thích tại sao một con vật thực hiện hành vi nào đó còn một con khác lại không, bạn cần biết rằng chẳng có điều gì ngoài việc hành vi của con vật này được củng cố còn của con khác thì không. Trong những tình huống đó, bạn không cần một bản kê khai tách biệt về động cơ thúc đẩy.

Tuy nhiên, hãy nhớ ở Chương 6, chúng ta cũng nhận thấy những kiểu hành vi học được của các loài động vật phần nào đó được quyết định bởi những bản năng đặc trưng của loài. Có nghĩa là ở mỗi con vật thể hiện một sự kết hợp giữa các hành vi học được và hành vi bản năng. Vì vậy, nếu được yêu cầu giải thích hoặc dự đoán hành vi của một con vật, bạn sẽ muốn biết hai điều: thứ nhất, điều liên quan đến lịch sử loài đó – những hành vi mang tính thích nghi nào là một phần trong sự kế thừa về gen của cơ thể? – và thứ hai, điều liên quan đến lịch sử cá nhân của con vật – cơ thể có được hình thức nào kết hợp với môi trường một cách độc đáo? Trong những trường hợp này, động cơ thúc đẩy có trong lịch sử vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến hành vi hiện thời.

Một lần nữa chúng ta xem lại Chương 6: Các nhà nghiên cứu định hướng nhận thức đã thách thức các quan niệm cũ khi cho rằng bản năng và việc củng cố lịch sử đủ để giải thích tất cả những chi tiết trong hành vi của một con vật. Chúng ta hãy quay trở lại với vai trò của những mong muốn và nhận thức trong động cơ thúc đẩy.

Những mong muốn và cách tiếp cận mang tính nhận thức về động cơ thúc đẩy

Hãy xem xét tác phẩm *The Wizard of Oz* như một nghiên cứu tâm lý về động cơ thúc đẩy. Dorothy và ba người bạn của cô cố gắng làm việc để đến được thành phố Emerald, vượt qua những hàng rào ngăn cản, cương quyết chống lại tất cả kẻ thù. Họ làm vậy là bởi vì họ mong muốn Wizard sẽ mang lại cho họ bất cứ điều gì mà họ đang thiếu. Thay vào đó, Wizard đẹp (và khôn ngoan) khiến họ nhận thức được rằng không phải thành phố mà chính họ có quyền năng thực hiện những mong ước của mình. Đối với Dorothy, *nhà* không phải là nơi chốn, mà là cảm giác an toàn, thoải mái với những người mà cô sống cùng; nó là tình cảm của cô. Sự can đảm mà Lion muốn, sự thông minh mà Scarecrow mong mỏi và những cảm giác mà Tin Man mơ tới là những thuộc tính mà họ đã có. Họ cần nghĩ về những thuộc tính này không phải giống như các điều kiện bên trong mà giống như những cách tích cực, trong đó họ liên hệ với các cộng sự. Rốt cục không phải họ đã minh chứng những giá trị này trong hành trình tới Oz, một chuyến đi được thúc đẩy bởi điều gì đó lớn hơn so với một *mong muốn*,

một ý tưởng về tương lai? *The Wizard of Oz* là rõ ràng đối với các nhà tâm lý nhận thức đầu tiên bởi vì nó nhận biết tầm quan trọng của những tiến trình tư duy của con người trong việc xác định mục đích và hành vi của họ để đạt được chúng.

Các nhà tâm lý học đương thời sử dụng phân tích nhận thức để khám phá các động cơ thúc đẩy một loạt hành vi mang tính cá nhân và xã hội. Các nhà tâm lý này cùng có chung quan điểm với Wizard, cho rằng động cơ thúc đẩy quan trọng của con người không phải xuất phát từ những thực tại khách quan của thế giới bên ngoài mà xuất phát từ những cách lý giải thực tại mang tính chủ quan. Tác động củng cố của phần thưởng bị mất đi nếu bạn không nhận thức được hành động của bạn đã có được nó. Những gì bạn làm thường bị kiểm soát bởi những gì bạn nghĩ, bạn chịu trách nhiệm trước những thành công và thất bại trong quá khứ, bởi những gì bạn tin đều mang tính khả thi, và bởi việc bạn có thể định liệu trước kết quả của một hành động sẽ là gì. Các phương pháp nhận thức giải thích tại sao con người thường bị thúc đẩy bởi những mong muốn về các sự kiện trong tương lai.

Tầm quan trọng của những *mong muốn* trong việc thúc đẩy hành vi được Julian Rotter (1954) phát triển trong **lý thuyết kiến thức xã hội** (chúng tôi đề cập tới kiến thức xã hội trong thảo luận về việc học bằng cách quan sát ở Chương 6). Đối với Rotter, khả năng bạn tham gia vào một hành vi cố định (học để chuẩn bị cho một kỳ thi thay vì tham gia tiệc tùng) được quyết định bởi mong muốn đạt được một mục đích (có được điểm tốt) mà theo sau là hoạt động và bằng *giá trị riêng* của mục đích đó. *Sự trái ngược* giữa mong muốn và thực tại có thể thúc đẩy một cá nhân thực hiện những hành vi chính xác (Frestinger, 1957; Lewin, 1936). Chẳng hạn, nếu bạn nhận thấy những hành vi của chính bạn không thích hợp với những tiêu chuẩn hoặc đánh giá của một nhóm mà bạn phụ thuộc, bạn có thể bị thúc đẩy để thay đổi những hành vi của mình nhằm có được sự thích nghi tốt hơn với nhóm.

Sự mong đợi có liên quan tới những động lực thúc đẩy bên trong và bên ngoài như thế nào? Fritz Heider (1958) công nhận kết quả của một hành vi (một điểm kém chẳng hạn) có thể bị cho là *ảnh hưởng do tính cách*, ví dụ như thiếu nỗ lực, không đủ thông minh hoặc quy cho những *ảnh hưởng do hoàn cảnh*, ví dụ như bài kiểm tra không công bằng hoặc một người thầy có thành kiến. Sự quy kết này ảnh hưởng tới cách mà bạn sẽ xử sự. Có khả năng bạn sẽ cố gắng hơn trong lần sau nếu cảm thấy điểm kém là vì bạn thiếu nỗ lực, nhưng bạn cũng có thể từ bỏ nếu cảm thấy nó là kết quả của sự bất công hoặc thiếu khả năng (Dweck, 1975). Vì vậy, việc xác định những nguồn động lực thúc đẩy bên trong hay bên ngoài phần nào có thể phụ thuộc vào cách lý giải thực tế mang tính chủ quan của chính bạn.

Hãy xem xét lại những động cơ thúc đẩy khác nhau. Chúng ta bắt đầu với việc quan sát các nhà nghiên cứu có thể phân biệt được những nhân tố bên trong và bên ngoài dẫn đến hành vi. Nỗ lực, bản năng và lịch sử của việc học, tất cả là những động cơ thúc đẩy bên trong tác động tới những hành vi trước sự hiện diện của kích thích thích bên ngoài. Một khi người ta nghĩ về những hành vi của mình – một số điều cụ thể mà con người rất dễ thực hiện – mong muốn về những gì nên hoặc không nên xảy ra cũng bắt đầu tạo ra động cơ thúc đẩy. Những loài động vật biết suy nghĩ có thể quy kết một số hành vi này cho bản thân chúng và những hành vi khác cho thế giới bên ngoài.

Chúng tôi đang giới thiệu với các bạn một cách khái quát về động cơ thúc đẩy. Trong phần còn lại của chương, chúng ta sẽ xem xét

chi tiết hơn ba kiểu hành vi bị ảnh hưởng bởi sự tương tác của các động cơ: ăn, hoạt động tình dục và sự thành đạt cá nhân.

ĂN

Chúng tôi muốn bạn đưa ra một dự đoán. Chúng ta sẽ đưa một cái bánh pizza cho một sinh viên tham gia trong phần tâm lý học đại cương. Bạn nghĩ khả năng sinh viên đó sẽ ăn lát bánh pizza như thế nào? Bạn sẵn lòng đưa ra một dự đoán không? Câu trả lời của bạn có thể sẽ là: "Tôi cần có thêm thông tin". Trong phần vừa rồi, chúng tôi mang lại cho bạn một cách tổ chức thông tin bổ sung mà bạn cần có trước khi đưa ra một dự đoán như vậy. Bạn sẽ muốn biết về *thông tin bên trong*. Sinh viên đó đã ăn bao nhiêu rồi? Phải chăng sinh viên đó đang ăn chay? Bạn cũng muốn biết về *thông tin bên ngoài*. Bánh pizza có ngon không? Ở đó có những người bạn để cùng chia sẻ bánh pizza và nói chuyện hay không? Hẳn bạn có thể hiểu rằng chúng tôi có làm một số việc để giải thích những dạng động lực có thể ảnh hưởng tới một kết quả đơn giản, chẳng hạn như không biết người đó có ý định ăn bánh pizza không. Hãy bắt đầu cùng với một số tiến trình sinh lý mà tiến hóa tạo ra để điều chỉnh việc ăn.

◆ NHU CẦU ĂN UỐNG

Khi nào cơ thể của bạn nói cho bạn biết đã đến lúc ăn? Bạn được cung cấp một loạt cơ chế sinh lý góp phần vào cảm giác đói hoặc no (Logue, 1991). Để điều chỉnh lượng thức ăn đưa vào có hiệu quả, các cơ quan phải được trang bị các cơ chế hoàn thành bốn nhiệm vụ: (1) phát hiện nhu cầu thức ăn bên trong, (2) đề xướng và tổ chức hành vi ăn, (3) kiểm soát số lượng và chất lượng của thức ăn được đưa vào, và (4) phát hiện khi nào thì dùng đủ lượng thức ăn và ngừng việc ăn lại. Các nhà nghiên cứu cố gắng hiểu được những quá trình này bằng cách liên hệ chúng với các *cơ chế ngoại vi* trong những bộ phận khác nhau của cơ thể, chẳng hạn như sự co bóp của dạ dày hoặc đối với các cơ chế *não bộ trung tâm*, chẳng hạn như chức năng của vùng não điều khiển cảm giác đói, khát. Hãy nghiên cứu các quá trình này một cách chi tiết hơn.

Các phản ứng ngoại vi

Cảm giác đói xuất phát từ đâu? Phải chăng dạ dày của bạn phát ra những tín hiệu để cho thấy nó đang trống rỗng? Nhà tâm lý học tiên phong, Walter Cannon (1934) cho rằng một cái dạ dày trống rỗng là nền tảng của cơn đói. Để kiểm tra giả thuyết này, người học trò dũng cảm của Cannon là A. L. Washburn đã tự mình nuốt một quả bóng xẹp hơi được nối với một ống cao su. Đầu kia của ống cao su được nối với một thiết bị ghi lại những thay đổi về áp suất không khí. Sau đó Cannon bơm đầy hơi vào quả bóng trong dạ dày của Washburn. Khi dạ dày của người học trò co bóp, không khí bị ép từ quả bóng và kích hoạt thiết bị ghi nhận dữ liệu. Khi việc ghi nhận cho thấy sự cồn cào của cơn đói ở Washburn tương quan với những giai đoạn khi thiết bị dữ liệu cho thấy dạ dày của anh ta co bóp dữ dội nhưng không phải là khi dạ dày của anh ta bị căng phồng. Cannon nghĩ là đã chứng minh được rằng sự ép chặt của dạ dày là nguyên nhân gây ra cơn đói (Cannon & Washburn, 1912).

Mặc dù quy trình của Cannon và Washburn là khéo léo nhưng nghiên cứu sau này cho thấy sự co bóp của dạ dày thậm chí không phải là một điều kiện cần thiết đối với cơn đói. Việc tiêm đường vào mạch máu sẽ làm ngưng sự co bóp của dạ dày chứ không làm ngưng cơn đói của một con vật với cái dạ dày trống rỗng. Những bệnh nhân bị cắt bỏ dạ dày hoàn toàn vẫn có sự co bóp của cảm giác đói (Janowitz & Grossman, 1950) và những con chuột không có dạ dày vẫn học chạy

trong mê cung khi được nhận phần thưởng là thức ăn (Penick và những cộng sự, 1963). Vì vậy, mặc dù những cảm giác bắt nguồn từ dạ dày có thể đóng vai trò quan trọng trong việc cảm giác đói, nhưng chúng không giải thích một cách đầy đủ việc cơ thể phát hiện ra nhu cầu cần thức ăn và được thúc đẩy để ăn như thế nào.

Dạ dày trống rỗng của bạn có thể không cảm thấy đói nhưng phải chăng một cái dạ dày "no nê" sẽ chấm dứt việc ăn? Nghiên cứu cho thấy sự căng phồng của dạ dày được gây ra bởi thức ăn – chứ không phải bởi một quả bóng được bơm đầy hơi – sẽ khiến cho một cá nhân kết thúc bữa ăn (Logue, 1991). Vì vậy, cơ thể rất nhạy cảm với nguồn sức ép trong dạ dày. Kinh nghiệm về thức ăn cũng tạo ra *cảm giác no ngoại vi* – những ám chỉ có liên quan tới cảm giác chán ngấy hoặc no đủ. Bạn có thể để ý thấy bạn ít hăng hái hơn với khẩu vị của những món ăn bạn đã ưa thích trong một bữa ăn, một hiện tượng được gọi là *no cảm giác* (Raynor & Epstein, 2001). Những loại thức ăn có hàm lượng calori và protein cao thường tạo ra cảm giác no nhiều hơn so với loại thức ăn hàm lượng calori và protein thấp (Johnson & Vickers, 1993; Vandewater & Vickers, 1996). Sự giảm tức thì về "cảm giác thích" đối với những loại thức ăn này có thể là một cách mà cơ thể của bạn điều chỉnh lượng thức ăn đưa vào. Tuy nhiên, "tính đặc trưng" trong cái no đặc trưng thuộc cảm giác có nghĩa là cảm giác no khởi lên gần như trực tiếp khi thức ăn thực sự được đưa vào. Khi có cơ hội ăn nhiều loại thức ăn với nhiều mùi vị khác nhau chứ không phải chỉ có một món, thậm chí là món ưa thích, người ta sẽ ăn nhiều hơn (Rolls và những cộng sự, 1981). Vì vậy, sự đa dạng trong mùi vị thức ăn – giống như những bữa ăn có nhiều món – có thể chống lại các biểu hiện của cơ thể cho thấy bạn đã ăn đủ.

Giờ hãy chuyển sang những cơ chế não bộ có liên quan tới hành vi ăn, nơi mà thông tin từ những nguồn ngoại vi được tập hợp.

Những phản ứng trung tâm

Như các bạn đã thấy, các học thuyết đơn giản về trung tâm não bộ đối với sự khởi đầu và chấm dứt của việc ăn uống đã mở đường cho các lý thuyết phức tạp hơn. Những lý thuyết đầu tiên về sự kiểm soát của não bộ đối với việc ăn được hình thành do sự quan sát *vùng dưới đồi bên (ventromedial hypothalamus – LH)* và *vùng dưới đồi trước giữa (lateral hypothalamus – VMH).* Nghiên cứu cho thấy, nếu VMH bị thương tổn (hoặc LH bị kích thích), động vật sử dụng nhiều thức ăn hơn. Ngược lại, nếu LH bị tổn thương (hoặc VMH bị kích thích), động vật tiêu tốn ít thức ăn hơn. Những quan sát này đưa ra khái niệm kiểu *mẫu trung tâm kép*, trong đó LH được cho là "trung tâm đói" và VMH là "trung tâm no".

Tuy nhiên, qua thời gian, dữ liệu không khẳng định được học thuyết này (Martin và những cộng sự, 1991; Rolls, 1994). Chẳng hạn, những con chuột bị tổn thương ở VMH chỉ ăn nhiều thức ăn khi chúng nhận thấy là ngon. Vì vậy, VMH không phải chỉ là một trung tâm đơn giản đối với việc phát tín hiệu "ăn nhiều hơn" hoặc "không ăn nhiều" – tín hiệu dựa vào loại thức ăn. Thực tế, sự tổn thương VMH có thể phần nào có tác động thổi phồng quá mức những phản ứng thông thường đối với thức ăn (Powley, 1977). Nếu con chuột biểu thị phản ứng đối với thức ăn có mùi vị ngon mà chúng ăn, phản ứng được thổi phồng sẽ dẫn đến tình trạng ăn quá nhiều. Nếu con chuột cố né tránh những thức ăn có mùi vị không ngon bằng cách nghẹn hoặc nôn mửa, phản ứng được thổi phồng có thể khiến con chuột không ăn.

Hãy tập trung vào cách VMH và LH thực hiện nhiệm vụ được bộ não phân công. Một

số thông tin quan trọng mà VMH và LH sử dụng để điều chỉnh hoạt động ăn xuất phát từ mạch máu (Wood và những cộng sự, 1998). Đường (dưới dạng glucose trong máu) và mỡ là những nguồn năng lượng cho quá trình trao đổi chất. Hai tín hiệu cơ bản khởi động việc ăn xuất phát từ những cơ quan cảm nhận kiểm soát các cấp độ của đường và mỡ trong máu. Khi glucose được tích lũy thấp hoặc không có sẵn cho quá trình trao đổi chất, những tín hiệu từ các cơ quan cảm nhận tế bào gan được gửi tới LH, nơi có các neuron nhận biết glucose làm thay đổi hoạt động của chúng khi phản ứng với thông tin này. Các neuron vùng dưới đồi khác có thể phát hiện những thay đổi trong lượng acid béo tự do và mức insulin trong máu. Cùng lúc, các neuron này xuất hiện kích hoạt hệ thống làm thèm ăn ở vùng dưới đồi bên và khởi động hành vi ăn. Những tín hiệu cho thấy trong máu có một mức độ glucose hoặc acid béo cao được VMH sử dụng để loại bỏ hành vi ăn.

Tới lúc này, chúng ta thấy rằng cơ thể có những cơ quan thực hiện chức năng làm cho bạn bắt đầu ăn hoặc dừng ăn. Tuy nhiên, qua rất nhiều trải nghiệm cá nhân, bạn hầu như biết chắc chắn nhu cầu về thức ăn của mình dựa vào những dấu hiệu được cơ thể tạo ra nhiều hơn. Giờ thì hãy tìm hiểu những nhân tố tâm lý khuyến khích bạn ăn nhiều hoặc ăn ít thức ăn hơn.

◆ TÂM LÝ ĂN UỐNG

Bạn đã biết cơ thể của bạn được trang bị một loạt cơ chế điều chỉnh số lượng thức ăn mà bạn ăn. Nhưng phải chăng bạn chỉ ăn khi phản ứng với cơn đói? Bạn có khả năng sẽ trả lời: "Tất nhiên là không!". Bạn có thể nhớ lại những lúc bạn ăn rất ít mặc dù có cảm giác đói. Chẳng hạn, người Mỹ thường ăn ba bữa trong ngày vào những thời điểm cụ thể; thời gian của những bữa ăn đó phụ thuộc vào những quy phạm xã hội nhiều hơn so với những gợi ý của cơ thể. Hơn nữa, người ta thường lựa chọn thức ăn dựa vào những quy phạm xã hội và văn hóa. Liệu bạn có đồng ý không nếu bạn nhận được một bữa tối với tôm hùm miễn phí? Câu trả lời của bạn có thể phụ thuộc vào việc xem thử, chẳng hạn bạn là một người theo phong tục Do Thái (thì bạn sẽ nói là không) hoặc bạn là một người ăn chay (thì câu trả lời của bạn vẫn phụ thuộc vào việc bạn là kiểu người ăn chay có ăn hải sản hay không). Những ví dụ này ngay lập tức cho thấy lý do tại sao việc ăn không chỉ là sự đáp lại những gợi ý của cơ thể.

Vượt ra ngoài những ranh giới về xã hội và văn hóa, tại sao việc ăn uống có thể khiến bạn mất cảm giác đói? Nếu giống như hầu hết mọi người, bạn cũng dành một ít thời gian để suy ngẫm về những gì bạn ăn mang lại kết quả như thế nào đối với hình dáng và kích thước cơ thể. Để bàn luận về tâm lý ăn uống, chúng tôi sẽ tập trung nhiều vào những trường hợp trong đó con người cố gắng luyện tập kiểm soát những hậu quả này – để cố gắng phục hồi hình dáng cơ thể, đáp lại những nhận thức về tiêu chuẩn mang tính cá nhân hoặc xã hội.

Trong phần tiếp theo, chúng tôi sẽ khám phá một số nguyên nhân và kết quả của hiện tượng béo phì và ăn kiêng. Sau đó chúng tôi mô tả những rối loạn ăn uống có thể xuất hiện như một phản ứng cực đoan đối với những vấn đề liên quan tới hình dáng và trọng lượng cơ thể.

Sự béo phì và ăn kiêng

Các nhà tâm lý dành một khoảng thời gian thích hợp để xem xét những tình huống gây ra "đại dịch" về tình trạng béo phì. Để xác định người nào là quá trọng lượng và người nào là béo phì, các nhà nghiên cứu thường dùng cách đo *chỉ số trọng lượng cơ thể (body mass index – BMI)*. Để tính chỉ số BMI, người

ta chia trọng lượng cơ thể tính theo đơn vị kilogam cho bình phương của chiều cao tính theo đơn vị mét. Trong hầu hết các trường hợp, những cá nhân có chỉ số BMI trong khoảng từ 25–29,9 thì được coi là quá trọng lượng. Những cá nhân có chỉ số BMI từ 30 trở lên được coi là béo phì. Theo những tiêu chuẩn này, xấp xỉ 45% số nam giới trưởng thành và 29% trong số nữ giới trưởng thành ở Mỹ là quá trọng lượng. Thêm 21% trong số nam giới và nữ giới là béo phì (Mokdad và những cộng sự, 2003). Tỷ lệ béo phì này tăng lên 71% kể từ năm 1991.

Những con số này đưa ra lý do tại sao lại có sự cấp bách trong việc trả lời câu hỏi: Tại sao con người lại trở nên quá trọng lượng? Có thể bạn sẽ chẳng ngạc nhiên một chút nào khi câu trả lời phần nào nằm trong bản chất và phần nào nằm trong sự nuôi dưỡng. Phần Tâm lý học thế kỷ 21 của chương này mô tả trường hợp về "bản chất": Một số người có gen hướng tới sự béo phì. Tuy nhiên, ngay cả một đặc tính sinh học bẩm sinh cũng có thể là không đủ để "khiến cho" một người bình thường trở nên thừa cân. Thêm vào đó, điều quan trọng là cách mà một cá nhân suy nghĩ về thức ăn và hành vi ăn. Nghiên cứu đầu tiên về những khía cạnh tâm lý ăn uống tập trung vào phạm vi mà những người quá trọng lượng lưu tâm tới những gợi ý đói bên trong cơ thể đối với thức ăn ở môi trường bên ngoài (Schachter, 1971a). Có ý kiến cho rằng, khi thức ăn có sẵn và dễ nhận thấy, những người quá trọng lượng làm ngơ trước những gợi ý mà cơ thể đưa ra. Tuy nhiên, lý thuyết này rõ ràng là chưa đầy đủ bởi vì bản thân trọng lượng không phải lúc nào cũng có thể báo trước kiểu ăn. Có nghĩa là, không phải tất cả những người quá trọng lượng đều có chung một cơ sở tâm lý về hành vi ăn. Hãy tìm hiểu lý do.

Janet Polivy và Peter Herman giả định rằng tâm lý của hành vi ăn là việc ăn *có kiềm chế* đối nghịch với *không kiềm chế* (Polivy & Herman, 1999). Những người ăn *có kiềm chế* đặt ra các giới hạn nhất định về số lượng thức ăn mà họ sẽ cho phép bản thân ăn: Họ thường xuyên ăn kiêng; họ luôn lo lắng về thức ăn. Mặc dù những người béo phì thường hay nói về các kiểu tư duy và hành vi như vậy, nhưng họ có thể là những người ăn uống có kiềm chế cho dù họ có kích thước cơ thể như thế nào đi chăng nữa. Làm thế nào người ta béo ra nếu họ liên tục ăn kiêng? Nghiên cứu cho rằng khi những người ăn có kiềm chế trở nên *tự do* – khi môi trường sống khiến họ hạ thấp sự kiềm chế của mình – họ có xu hướng cho phép thỏa sức trong những cuộc chè chén với những món ăn có hàm lượng calori cao. Thật không may là có nhiều kiểu môi trường sống làm cho những người ăn có kiềm chế trở nên tự do. Chẳng hạn, sự tự do xảy ra khi người ăn có kiềm chế có cảm giác căng thẳng về năng lực và lòng tự trọng (Greeno & Wing, 1994; Tanofsky Kraff và những cộng sự, 2000). Thực tế, căng thẳng là *trạng thái* trở thành một người ăn kiêng nghiêm ngặt.

Những kết quả này cho thấy lý do tại sao những người ăn kiêng thường khó trở thành những người ăn có kiềm chế. Như các nhà nghiên cứu lưu ý, chế độ ăn kiêng của họ có thể bị phá vỡ ngay cả khi họ tự "hy vọng rằng mình không thể ăn những thức ăn bị ngăn cấm" (Urbszat và những cộng sự, 2002, trang 399).

Giờ thì bạn thấy lý do tại sao quá khó khăn để người ta thực hiện việc giảm cân một khi họ ở mức quá trọng lượng. Nhiều người quá trọng lượng tự tuyên bố với bản thân là nhất định sẽ thực hiện chế độ ăn kiêng – họ thường là những người ăn có kiềm chế. Nếu những sự kiện căng thẳng trong cuộc sống xảy ra khiến cho mọi người trở nên ăn không hạn chế, việc ăn thỏa thích có thể dễ dàng dẫn tới tăng cân. Vì vậy, những kết quả tâm lý của việc liên tục

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

Gen và sự béo phì

Thế kỷ 21 bắt đầu với một lời tuyên bố có ảnh hưởng sâu rộng từ giới khoa học: Các nhà nghiên cứu thực hiện công trình nghiên cứu hệ gen của người báo cáo rằng họ sắp tạo ra một bản đồ ban đầu của những chất hóa học cơ bản trong gen của con người. Mục đích cuối cùng của công trình nghiên cứu này là đưa ra một báo cáo hoàn chỉnh về các gen cấu thành hệ gen. Công trình nghiên cứu hệ gen người đã củng cố niềm tin của các nhà nghiên cứu, họ có thể hiểu được nền tảng cơ sở của gen trong một phạm vi xáo trộn lớn có ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống con người.

Một dạng rối loạn như thế liên quan đến nền tảng gen di truyền là *sự béo phì*. Các nhà nghiên cứu đưa ra chứng cứ phong phú rằng con người được sinh ra cùng với những xu hướng trở nên nhẹ hơn hoặc nặng hơn mang tính bẩm sinh. Chẳng hạn, những nghiên cứu về các cặp song sinh đã khám phá ra sự giống nhau cơ bản về toàn bộ vấn đề trọng lượng của họ (Allison và những cộng sự, 1994; Stunkard và những cộng sự, 1990). Phần nào trong sự giống nhau này có thể được giải thích bằng việc nhận thấy tỷ lệ mà cơ thể một người đốt cháy calori để duy trì những chức năng cơ bản, tỷ lệ trao đổi chất ở *trạng thái nghỉ* của con người cũng mang tính di truyền cao (Bouchard và những cộng sự, 1989). Vì vậy, một số người bẩm sinh phải đốt cháy nhiều calori qua những hoạt động thông thường trong ngày; nhưng một số khác lại không. Những người không như vậy thường có nguy cơ tăng cân cao.

Gần đây, các nhà nghiên cứu khám phá ra một số cơ chế gen thực sự có thể làm cho một số người trở nên béo phì (Gura, 2000; Marx, 2003). Chẳng hạn, một gen tách biệt xuất hiện để kiểm soát những tín hiệu báo tới não bộ lượng mỡ được tích lũy trong cơ thể qua một bữa ăn đã đủ – vì thế người đó sẽ dừng việc ăn lại (Zhang và những cộng sự 1994). Nếu gen này, được gọi là *leptin*, không hoạt động, con người sẽ tiếp tục ăn và sự béo phì là kết quả tiềm năng của hành động ăn đó. Thực tế, các nhà nghiên cứu đã phát hiện số lượng nhỏ những người béo phì có các đột biến về gen này; sự đột biến xuất hiện để giải thích tình trạng béo phì của họ (Jackson và những cộng sự, 1997; Motague và những cộng sự, 1997). Bởi vì những đột biến này là cực kỳ hiếm nên chúng không thể lý giải cho đại đa số trường hợp béo phì. Thậm chí nếu như vậy đi nữa thì sự khẳng định rằng leptin đóng một vai trò trong việc điều chỉnh trọng lượng đã khuyến khích các nhà nghiên cứu nỗ lực xác định và hiểu được những gen khác có liên quan tới trọng lượng.

Nghiên cứu về gen đưa ra hứa hẹn về những giải pháp đổi mới đối với béo phì. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu hy vọng sự hiểu biết về mối liên kết giữa các gen và điều chỉnh trọng lượng sẽ cho phép họ đưa ra các phương pháp chữa bệnh bằng thuốc mới (Campfield và những cộng sự, 1998; Gura, 2003). Một số trong những nỗ lực đầu tiên làm họ nản lòng: Nghiên cứu điều chỉnh

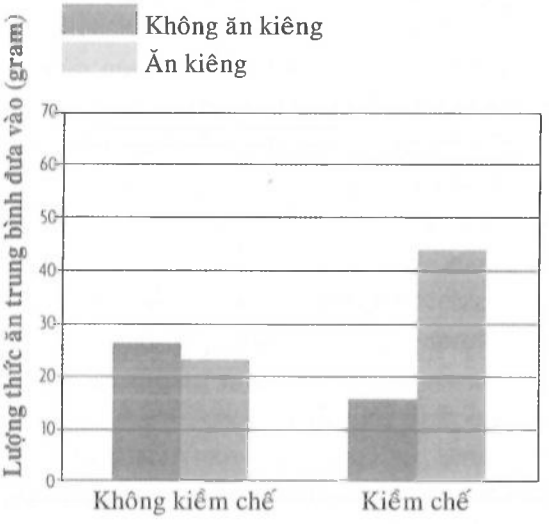
leptin không cho thấy có ảnh hưởng lớn đối với sự giảm cân. Tuy nhiên, từ những cú nhảy vọt bất biến hướng vào việc hiểu biết về gen, các nhà khoa học tiếp tục định hình những giả thuyết mới về cách can thiệp vào những cơ chế điều chỉnh trọng lượng của cơ thể (Gura, 2000).

Tuy nhiên, ngay cả các nhà nghiên cứu lạc quan nhất cũng đưa ra những lời cảnh báo: "Những loại thuốc mới sẽ đạt được hiệu quả cao nhất khi chúng được sử dụng như những vật phụ thêm chứ không phải là thay thế cho những thay đổi về lối sống để cải thiện sự thích nghi về trao đổi chất, sức khỏe và chất lượng của cuộc sống đối với những người béo phì" (Campfield và những cộng sự, 1998, trang 1387). Nói cách khác, cho dù có hiểu về bản chất nhiều thế nào đi chăng nữa, chúng ta phải luôn nhận thức được rằng *bản chất* vẫn đóng một vai trò quyết định trong kết quả cuộc sống của mỗi chúng ta.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Hiệu quả của việc ăn kiêng được lường trước đối với những người ăn có kiềm chế và không kiềm chế

Dựa trên sự tự đánh giá về những hành vi và suy nghĩ đối với thức ăn và việc ăn kiêng, những nữ sinh đại học được phân loại thành những người ăn có kiềm chế (17 người) hoặc không kiềm chế (24 người). Những sinh viên được thông báo họ đang tham gia vào một nghiên cứu "điều tra tính hiệu quả của tình trạng thiếu thức ăn đối với cảm nhận về mùi vị" (Urbszat và những cộng sự., 2002, trang 398). Một nửa trong số những sinh viên được yêu cầu thực hiện chế độ ăn kiêng với hàm lượng calori thấp trong vòng một tuần. Những người tham gia thí nghiệm trong điều kiện ăn kiêng và không ăn kiêng sau đó đều được yêu cầu thực hiện những bài kiểm tra mùi vị đối với ba đĩa bánh quy. Những người tham gia tin rằng bài kiểm tra mùi vị này là dữ liệu vạch ranh giới cho thí nghiệm về cảm nhận mùi vị. Thực tế, các nhà nghiên cứu đang tiến hành đo tổng số lượng bánh quy theo đơn vị tính là gram mà mỗi người tham gia đã ăn. Những kết quả của nghiên cứu được trình bày ở Hình 11.1. Đối với những người ăn không kiềm chế, không có sự khác biệt cho dù họ có thực hiện một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt hay không. Tuy nhiên, đối với những người ăn có kiềm chế, việc thực hiện chế độ ăn kiêng khiến họ ăn số bánh quy nhiều gấp hai lần.



HÌNH 11.1 - Những tác động của chế độ ăn kiêng được lường trước

Những người ăn kiềm chế và không kiềm chế đã thử bánh quy để đánh giá khẩu vị của họ. Một nửa số phụ nữ trong mỗi nhóm đồng ý thực hiện chế độ ăn kiêng có hàm lượng calori thấp trong vòng một tuần. Đối với những người ăn không kiềm chế, số lượng bánh quy (tính bằng gram) mà họ ăn trong khi tiến hành phân loại khẩu vị không chịu tác động bởi trạng thái chuẩn bị cho chế độ ăn kiêng. Tuy nhiên, những người ăn có kiềm chế lường trước việc ăn kiêng đã ăn nhiều gấp hai lần so với những người không ăn kiêng cùng nhóm.

theo chế độ ăn kiêng có thể có khả năng dẫn tới việc tăng cân hơn là giảm cân. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ thấy những tác động tâm lý giống nhau có thể đem lại sức khỏe – và những rối loạn về ăn uống đe dọa cuộc sống như thế nào.

Những rối loạn ăn uống và vóc dáng cơ thể

Một nhóm người tự cho rằng bản thân họ quá mập so với nhóm người thực sự rất mập (Brownell & Rodin, 1994). Khi sự chênh lệch giữa nhận thức của con người về vóc dáng cơ thể và kích thước thực sự của họ là quá lớn, họ có thể có nguy *cơ rối loạn ăn uống*. **Chứng biếng ăn** được chẩn đoán khi một người có trọng lượng ít hơn 85% trọng lượng mong muốn nhưng vẫn có sự sợ hãi về việc bị mập (DSM-IV, 1994). Hành vi của người được chẩn đoán có **chứng háu ăn** được mô tả bằng những cuộc chè chén thỏa thích – các giai đoạn ăn nhiều, ăn không kiểm soát được – tự gây ra cảm giác nôn mửa, lạm dụng thuốc nhuận tràng, nhịn ăn... (DSM-IV, 1994). Những người không muốn ăn cũng có thể chè chén thỏa thích và sau đó sử dụng thuốc xổ như một cách để hạn chế tối đa lượng calori được hấp thụ. Cả hai triệu chứng này có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe. Trong trường hợp xấu nhất, những người mắc chứng đó có thể nhịn đói đến chết.

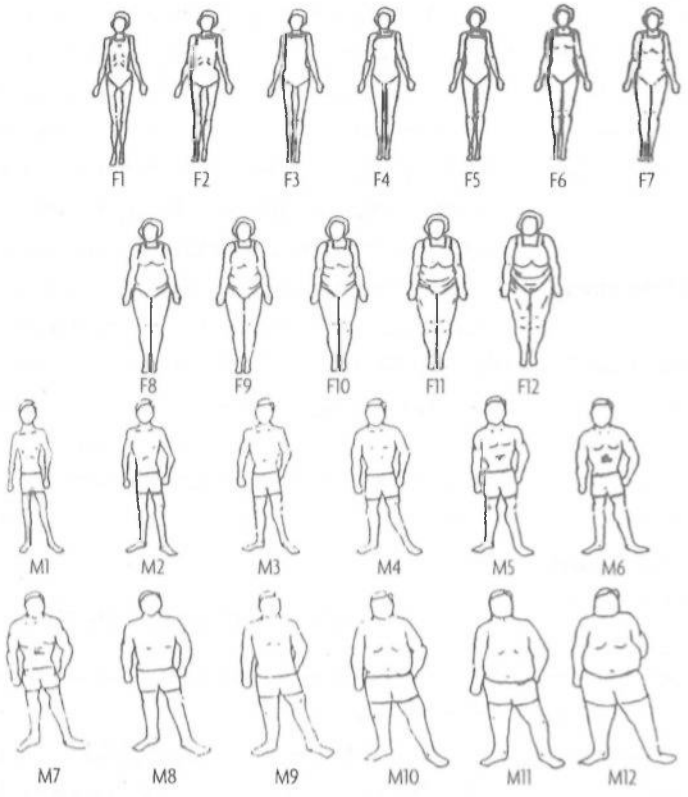
Sự phổ biến của chứng biếng ăn ở nữ giới là vào cuối độ tuổi dậy thì và đầu giai đoạn trưởng thành, khoảng 0,5% – 1% (DSM-IV, 1994). Từ 1% – 3% trong số nữ giới cùng nhóm tuổi này mắc chứng háu ăn (DSM-IV, 1994; Rand & Kuldau, 1992). Số nữ giới mắc hai chứng này nhiều xấp xỉ 10 lần so với tỷ lệ của nam giới.

Tại sao nhiều người tự nhịn đói cho tới chết và tại sao hầu hết trong số đó lại là nữ giới? Có một số bằng chứng cho thấy những rối loạn ăn có thể được quy về gen (Kortegaard và những cộng sự, 2001). Tuy nhiên, nghiên cứu lại tập trung vào những mong muốn của nữ giới về trọng lượng lý tưởng theo quan niệm xã hội và phương tiện truyền thông (Durkin & Paxton, 2002; Wertheim và những cộng sự, 1997). Chẳng hạn, nhiều tạp chí hướng tới nữ giới đã nhấn mạnh việc giảm cân; nhưng với những tạp chí mà nam giới đọc thì lại không như vậy (Andersen & DiDomenico, 1992). Vì vậy, nữ giới có thể nhận được nhiều sự ủng hộ mang tính văn hóa hơn cho niềm tin của mình khi cho rằng họ có trọng lượng lớn hơn so với nam giới. Người ta tin rằng những

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

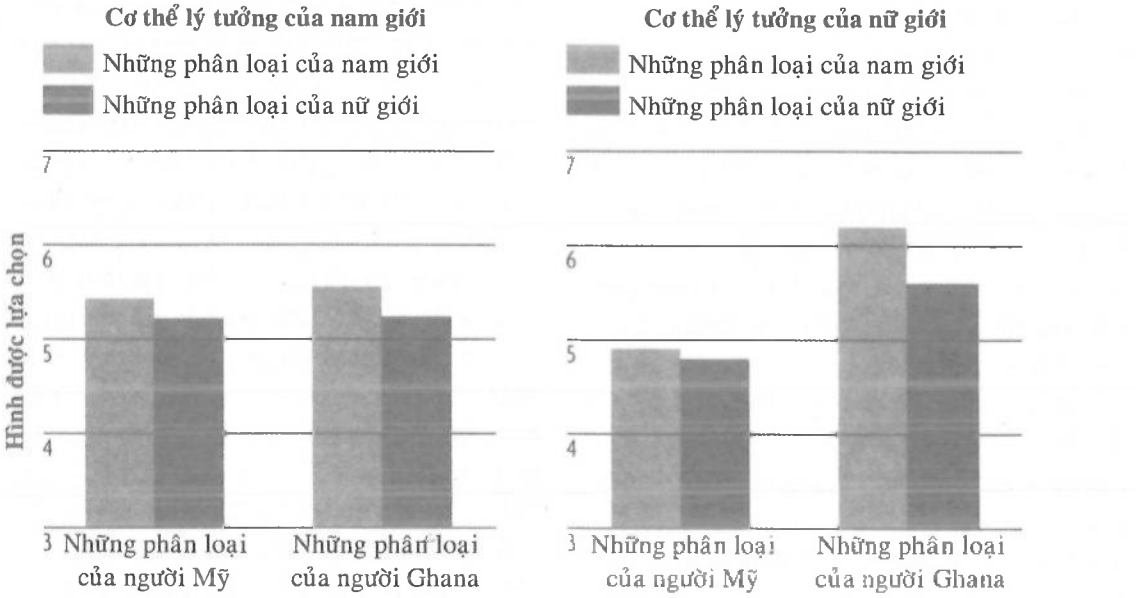
Những nhận thức về kích thước cơ thể khi so sánh các nền văn hóa

Một thử nghiệm tiêu biểu đã hỏi 219 sinh viên của trường Đại học Vermont và 349 sinh viên trường Đại học Ghana về hoạt động ăn và ăn kiêng của họ. Chẳng hạn, những cuộc khảo sát này đã cho thấy rằng mặc dù số lượng xấp xỉ giống nhau về nam giới ở hai quốc gia từng áp dụng chế độ ăn kiêng (Mỹ, 5,3%; Ghana, 6,1%) nhưng số lượng phụ nữ ở Mỹ thực hiện chế độ ăn kiêng (43,5%) lớn hơn nhiều so với số lượng phụ nữ ở Ghana (13,3%). Những sinh viên này cũng được yêu cầu lựa chọn hình ảnh nào từ Hình 11.2 là sự thể hiện tốt nhất cho cơ thể lý tưởng của nam giới và nữ giới. Sự phân loại trung bình của các sinh viên được thể hiện trong Hình 11.3. Sự phân loại đối với nam giới là nhất quán giữa các nhóm người (có nghĩa là nam giới và nữ giới) và các quốc gia. So sánh sự phân loại trung bình với những gì trong Hình 11.2. Người đàn ông "lý tưởng" nằm giữa M5 và M6 nhưng gần với M5 hơn. Tuy nhiên, sự phân loại về cơ thể của những người phụ nữ Mỹ và Ghana lại khác nhau quanh một điểm dừng. Những sinh viên ở Mỹ lý tưởng hóa một cơ thể mảnh mai hơn so với F5; những người Ghana lại lựa chọn mức độ nào đó gần với điểm F6 hơn (Cogan và các cộng sự, 1996).



HÌNH 11.2 - Những đánh giá về kích thước cơ thể

Bức tranh nào bạn cho là đại diện tốt nhất về tiêu chuẩn lý tưởng của người Mỹ đối với nữ giới?Còn đối với nam giới?



HÌNH 11.3 - Những nhận thức về kích thước cơ thể khi so sánh các nền văn hóa với nhau

Các sinh viên của Đại học Vermont và Đại học Ghana đã chỉ ra hình ảnh từ Hình 11.2 là đại diện thích hợp nhất cho cơ thể lý tưởng của nam giới và nữ giới. Những sự phân loại của sinh viên phần lớn là nhất quán giữa các nhóm người (có nghĩa là nam giới và phụ nữ) và các quốc gia. Tuy nhiên, sự phân loại cơ thể của nữ giới giữa Mỹ và Ghana lại khác nhau quanh một điểm dừng.

rối loạn ăn uống phần nào xuất phát từ ảnh hưởng văn hóa.

Những khác biệt này có thể được giải thích như thế nào? Các nhà nghiên cứu cho rằng ở Ghana cũng như ở các quốc gia châu Phi khác, không phải bất cứ ai cũng có thể có đủ khả năng để trở nên quá nặng: "Mập được liên hệ với sự giàu có và sung túc" (Cogan và những cộng sự, 1996, trang 98). Như bạn có thể thấy trong Hình 11.3, sự liên hệ tích cực giữa kích thước và sự giàu có được áp dụng một cách cụ thể đối với phụ nữ và cụ thể là qua những người đàn ông Ghana.

Ở nước Mỹ, tương đối dễ dàng để nhận thấy những khác biệt về nhóm trong sự đánh giá về kích thước cơ thể. Chẳng hạn, các cuộc khảo sát tiến hành với những nhóm lớn các cô gái tuổi thanh thiếu niên luôn cho thấy những cô gái người Mỹ gốc Phi thường thoải mái với kích thước cơ thể của mình hơn so với những cô gái tuổi thanh thiếu niên da trắng (Parker và những cộng sự, 1995; Rand & Kuldau, 1990; Rucker & Cash, 1992). Tương tự, khi những phụ nữ da trắng và da đen ở trường đại học phân loại các mẫu hình gầy, trung bình và to lớn thì chỉ những phụ nữ da trắng là đánh giá những mẫu cơ thể to lớn thấp hơn (so với những mẫu gầy và trung bình) dựa trên những khía cạnh như tính hấp dẫn, thông minh và tính đại chúng (Hebl & Heatherton, 1998).

Ngược lại với quan niệm này, có thể bạn sẽ không ngạc nhiên khi biết được những phụ nữ da trắng cũng có khả năng mắc phải các rối loạn ăn uống cao hơn so với phụ nữ châu Phi. Một nghiên cứu được thực hiện với 985 phụ nữ da trắng và 1061 phụ nữ châu Phi, tất cả đều ở độ tuổi khoảng 21 (Striegel-Moore và những cộng sự, 2003). Trong các nhóm đó, 1,5% trong số phụ nữ da trắng từng mắc phải chứng biếng ăn trong một số thời kỳ của cuộc đời; không có phụ nữ châu Phi nào phải trải qua rối loạn đó. Chứng háu ăn ảnh hưởng tới 2,3% trong số những phụ nữ da trắng nhưng chỉ 0,4% trong số những phụ nữ Mỹ gốc Phi bị ảnh hưởng của chứng này. Những nghiên cứu nhỏ hơn đã kiểm tra các nhóm dân tộc và chủng tộc khác nhưng chứng cứ đến lúc này cho thấy các rối loạn ăn uống cũng xuất hiện trong số những người Mỹ gốc Á ít hơn so với những người da trắng nhưng lại ngang bằng với những người gốc Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha da trắng. Đối với những phát hiện này, các nhà nghiên cứu cố gắng rút ra một mối liên quan giữa giá trị văn hóa về kích thước cơ thể với hành vi ăn kiêng.

Một điểm lưu ý cuối cùng: Ngay lúc này, bạn có khả năng là một phần của nền văn hóa cụ thể kích thích những rối loạn ăn uống. Nữ sinh ở trường trung học và đại học có xu hướng mắc phải chứng biếng ăn hoặc háu ăn nhiều hơn so với những người không phải là học sinh – sinh viên. Trong môi trường đại học, phụ nữ có thể giải quyết sự căng thẳng giữa việc muốn trở nên hấp dẫn và việc muốn ăn uống cùng với bạn bè mình bằng cách chè chén say sưa – tham gia tiệc tùng – và sau đó sử dụng thuốc xổ – giảm hàm lượng calori (Rand & Kuldau, 1992). Bạn nên biết cuộc sống ở trường đại học tạo ra mối nguy hiểm này một cách tiềm tàng.

NHỮNG HÀNH VI GIỚI TÍNH

Sinh lý cơ thể khiến bạn cảm thấy cần nghĩ đến thức ăn hàng ngày. Nhưng còn về tình dục thì sao? Thật dễ để xác định chức năng sinh lý của tình dục – sinh sản, nhưng điều đó có giải thích tần số mà bạn nghĩ về hành vi tình dục hay không? Khi được hỏi về số lần suy nghĩ về tình dục, 54% trong số nam giới trưởng thành và 19% trong số nữ giới trưởng thành cho biết rằng hàng ngày họ nghĩ về tình dục ít nhất một lần (Michael và những cộng sự, 1994). Chúng ta có thể giải thích tính thường xuyên trong việc suy nghĩ về tình dục như thế nào? Những suy nghĩ về tình dục có

liên quan tới các hành vi giới tính như thế nào?

Một lần nữa câu hỏi về động cơ thúc đẩy lại là câu hỏi về lý do tại sao con người thực hiện những phạm vi nhất định về hành vi. Như chúng ta biết, các hành vi giới tính là cần thiết về mặt sinh lý chỉ đối với quá trình sinh sản. Vì vậy, trong khi ăn là hoạt động quan trọng đối với sự tồn tại của con người, tình dục lại không. Một số loài động vật và con người vẫn duy trì trạng thái không quan hệ tình dục trong cuộc đời mà không hề gây ra tổn hại cụ thể nào đối với chức năng hoạt động hàng ngày. Nhưng sinh sản lại mang tính quyết định sự tồn tại của cả một loài. Để đảm bảo rằng nỗ lực sẽ được mở rộng hướng tới sinh sản, kích thích tình dục trở thành sự thích thú mạnh mẽ. Hoạt động này đóng vai trò củng cố cuối cùng cho năng lượng được tiêu tốn trong quá trình giao hợp.

Khả năng thích thú mang tới cho những hành vi giới tính một sức mạnh thúc đẩy còn lớn hơn cả nhu cầu sinh sản. Các cá nhân sẽ thực hiện một loạt hành vi đa dạng để đạt được sự thỏa mãn về giới tính. Nhưng một số nguồn kích thích tình dục lại ở bên ngoài. Các nền văn hóa thiết lập những quy phạm hay tiêu chuẩn đối với hành vi có thể được chấp nhận hoặc mong muốn. Trong khi hầu hết mọi người có thể được thúc đẩy để thực hiện những hành vi phù hợp với quy phạm đó, một số người lại đạt được sự thỏa mãn về giới tính bằng việc can thiệp vào chúng.

Trong phần này, trước tiên chúng ta sẽ xem xét một số trong những điều được biết về động cơ tình dục và hành vi giao phối ở các loài động vật không phải là con người. Sau đó, chúng ta chuyển mối quan tâm sang những vấn đề được lựa chọn trong tình dục của con người.

◆ NHỮNG HÀNH VI TÌNH DỤC KHÔNG PHẢI CỦA CON NGƯỜI

Động cơ thúc đẩy cơ bản đối với những hành vi tình dục ở động vật là sự sinh sản. Đối với những loài sử dụng tình dục như một biện pháp sinh sản, sự tiến hóa nói chung đã tạo ra hai kiểu giới tính, đực và cái. Con cái sinh ra số lượng trứng tương đối lớn (loại trứng có chứa năng lượng dự trữ cho phôi thai để bắt đầu sự phát triển), và con đực tạo ra tinh trùng đã được chuyên môn hóa (để di chuyển vào trứng). Hai kiểu giới tính phải đồng bộ hóa hoạt động, vì thế mà tinh trùng và trứng gặp nhau trong những điều kiện thích hợp, kết quả là được thụ thai.

Kích thích tình dục về cơ bản được quyết định bởi các quá trình sinh lý. Các loài động vật trở nên có khả năng nhận thức trong việc kết đôi để phản ứng với dòng chảy của hormon được kiểm soát bởi tuyến yên và được tiết ra từ *tuyến sinh dục*, các cơ quan giới tính. Ở con đực, những hormon này được gọi là *kích thích tố nam*, và chúng tiếp tục hiện diện với số lượng được cung cấp đầy đủ để những con đực sẵn sàng về hormon cho việc kết đôi gần như ở bất cứ thời điểm nào. Tuy nhiên, ở những con cái thuộc nhiều loài khác nhau, hormon sinh dục *estrogen*[1] được giải phóng theo những chu kỳ thời gian đều đặn về ngày hoặc tháng, hoặc theo những thay đổi về mùa. Vì vậy, những con cái không phải lúc nào cũng nhận biết về hormon đối với việc giao phối.

Những hormon tác động lên não bộ và mô sinh dục thường dẫn tới *hành vi tình dục rập khuôn* đối với tất cả các thành viên của một loài. Chẳng hạn, nếu bạn thấy một cặp chuột

---

[1] *Estrogen (hormon nữ): Một trong nhóm các hormon steroid (gồm estriol estrone và estradiol) kiểm soát phát triển sinh dục ở giới nữ, làm các cơ quan sinh dục tăng trưởng và hoạt động, gây ra các đặc tính sinh dục nữ cấp hai (như phát triển vú). Các estrogen chủ yếu do buồng trứng tổng hợp, một số nhỏ cũng được sản sinh ở vỏ thượng thận, tinh hoàn và nhau thai. Ở giới nam, việc sản sinh quá nhiều estrogen sẽ gây chứng nữ hóa.*

trong chuỗi giao phối của chúng, bạn đã nhìn thấy tất cả loài chuột đều làm thế. Con chuột cái chạy vòng quanh con đực cho tới khi nó gây được chú ý đối với con đực. Sau đó con đực đuổi theo con cái khi nó chạy đi. Con cái đột nhiên dừng lại và vểnh đôi tai lên, con đực tiến tới bên cạnh nó một cách nhẹ nhàng và thực hiện hành vi giao phối. Những con vượn cũng chỉ thực hiện giao phối một cách ngắn ngủi (khoảng 15 giây). Đối với những con chồn zibelin, quá trình giao phối xảy ra chậm và lâu, kéo dài tới khoảng 8 giờ đồng hồ. Những loài thú ăn thịt như sư tử có thể có khả năng thỏa mãn trong những nghi thức giao phối kéo dài và chậm chạp – thường là cứ 30 phút trong vòng bốn ngày liên tiếp. Tuy nhiên, những con mồi của chúng như loài linh dương chẳng hạn, chỉ thực hiện giao phối trong vòng vài giây, thường là trong khi chạy (Ford & Beach, 1951).

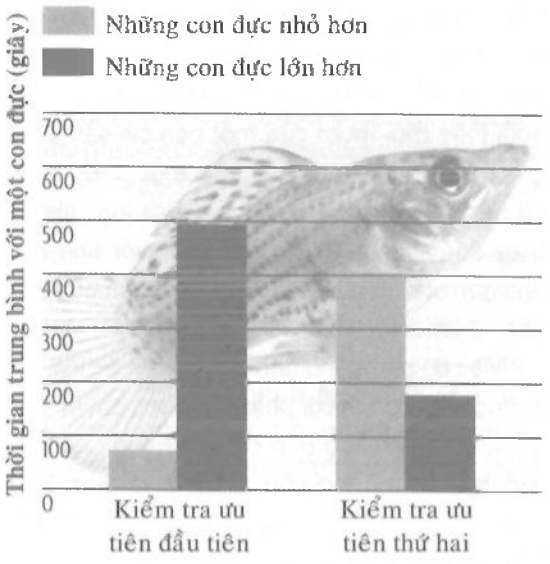
Kích thích tình dục thường xuất phát từ kích thích ở môi trường bên ngoài. Trong nhiều loài, hình ảnh và âm thanh của những kiểu biểu lộ hành vi tình dục theo nghi thức là một điều kiện cần thiết đối với phản ứng tình dục. Hơn thế nữa, trong những loài khác nhau như cừu, bò và chuột, sự mới lạ của con cái tác động tới hành vi của một con đực. Một con đực đạt được sự thỏa mãn về giới tính với một con cái vẫn có thể đổi mới hoạt động tình dục nếu một con cái khác xuất hiện (Dewsbury, 1981). Đụng chạm, nếm và ngửi cũng có thể đảm nhận chức năng như những kích thích bên ngoài đối với tình dục. Như chúng tôi đã mô tả ở Chương 4, một số dấu hiệu hóa học cụ thể của loài được gọi là *chất pheromone*, hấp dẫn kẻ theo đuổi, đôi khi từ những khoảng cách xa (Farine và những cộng sự, 1996; Luo và những cộng sự, 2003). Trong nhiều loài, con cái phát ra chất pheromone khi khả năng sinh sản của nó đạt mức cao nhất (mức độ hormon và mong muốn tình dục đạt tới đỉnh điểm). Sự tiết ra này là những kích thích không điều kiện đối với sự hưng phấn và hấp dẫn những con đực của loài. Khi những con khỉ đực bị giam cầm ngửi thấy mùi thơm của một con cái sẵn sàng cho hoạt động tình dục trong một chiếc cũi ở kế bên, chúng phản ứng với một loạt những thay đổi về sinh lý có liên quan tới tình dục bao gồm cả sự gia tăng về kích thước của tinh hoàn (Hopson, 1979).

Mặc dù phản ứng tình dục trong các loài vật không phải con người phần lớn được quyết định bởi những động cơ bản năng, nhưng điều này vẫn dành lại một nơi cho những khía cạnh "văn hóa" để tác động tới sự lựa chọn của con đực. Hãy xem xét loài cá cờ.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Việc sao chép sự lựa chọn mang tính đực trong loài cá cờ

Trong hầu hết các hoàn cảnh, cá cờ cái từ sông Comal ở Texas cho thấy chúng thích giao phối với những con đực lớn hơn. Tuy nhiên, điều gì xảy ra khi một con cá cờ cái quan sát một con cá cái khác bày tỏ niềm thích thú được giao phối với con đực nhỏ hơn? Để trả lời câu hỏi này, các nhà nghiên cứu cho những con cá cái bơi trong một chiếc thùng lớn có hai thùng nhỏ hơn được bố trí ở hai đầu (Witte & Noltemeir, 2002). Trong giai đoạn đầu của thí nghiệm, một con cá đực lớn và một con cá đực nhỏ được đặt trong hai chiếc thùng ở hai đầu. Như được thể hiện trong Hình 11.4, con cá cái bơi tới gần con đực lớn hơn. Trong giai đoạn thứ hai của thí nghiệm, một con cá cái thứ hai được đặt vào chiếc thùng nhỏ khác để nó bơi tới gần với hai con cá đực nhỏ hơn. Con cá cái ban đầu có 20 phút để quan sát con cá cái thứ hai kết thân với con cá đực nhỏ hơn. Trong giai đoạn cuối cùng của thí nghiệm, các nhà nghiên cứu lấy con cá cái thứ hai bơi ra và quan sát con cá cái ban đầu. Như đã thấy trong Hình 11.4, trong kiểm nghiệm thứ hai về sự thích, kiểu mẫu đã đảo ngược. Những con cá cờ cái lúc này dành nhiều thời gian để bơi đến gần những con cá đực nhỏ hơn.



BIỂU ĐỒ 11.4 - Sự lựa chọn con đực của loài cá cờ cái

Các nhà nghiên cứu tính toán khoảng thời gian những con cá cờ cái bơi tới gần con cá đực lớn hơn và nhỏ hơn. Trong kiểm tra ưu tiên đầu tiên, những con cái dành nhiều thời gian hơn để bơi tới gần con cá đực lớn hơn. Tiếp theo, những con cá cái ban đầu quan sát một con cá cái thứ hai bơi tới gần một con cá đực nhỏ hơn trong vòng 20 phút. Trong kiểm tra ưu tiên thứ hai được tiến hành sau 20 phút, những con cá cái ban đầu chuyển đổi kiểu mẫu ban đầu của chúng để dành nhiều thời gian hơn cho việc tiếp cận con cá đực nhỏ hơn.

Bạn có ngạc nhiên không khi biết những con cá vô tư bơi lội trong bể đang để ý tới những gì mà những con cá khác được cho là có tính khêu gợi hoặc không khêu gợi? Thí nghiệm này đưa ra phạm vi hoạt động cho thảo luận của chúng ta về vấn đề tình dục của con người. Chúng ta sẽ sớm nhận thấy các nhà nghiên cứu cho rằng phản ứng tình dục của con người cũng được định hình bởi lịch sử tiến hóa và ưu tiên phản ứng tình dục xung quanh.

◆ SỰ HƯNG PHẤN VÀ PHẢN ỨNG TÌNH DỤC CỦA CON NGƯỜI

Hoạt động của hormon rất quan trọng trong việc điều chỉnh hành vi tình dục ở những loài động vật khác có ít tác động đối với sự lĩnh hội về tình dục hoặc tâm trạng thoải mái trong đại đa số nam giới và nữ giới (Bancroft, 1978). Ở phụ nữ, các hormon đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát chu kỳ rụng trứng và kinh nguyệt. Tuy nhiên, những khác biệt mang tính cá thể về cấp độ hormon, trong những giới hạn thông thường, không nói lên số lần xuất hiện hay đặc điểm của hoạt động tình dục. Đối với đàn ông, *hormon sinh dục nam* là cần thiết cho sự ham muốn và hoạt động tình dục. Hầu hết những người đàn ông khỏe mạnh từ độ tuổi 18 đến ít nhất là 60 tuổi đều có đầy đủ mức hormon sinh dục nam để đạt được những hưng phấn tình dục thông thường. Một lần nữa, sự biến đổi mang tính cá nhân về mức độ này ở đàn ông đều ở giới hạn thông thường, không liên quan tới hành động tình dục.

Hưng phấn tình dục trong con người là trạng thái thúc đẩy sự phấn khích và căng thẳng được gây ra bởi những phản ứng mang tính sinh lý và nhận thức đối với kích thích tình dục. *Kích thích tình dục* có thể là kích thích sinh lý hoặc kích thích tâm lý gây ra sự phấn khích về tình dục hoặc những cảm giác đam mê. Hưng phấn tình dục được gây ra bởi kích thích tình dục được giảm bớt bởi những hoạt động tình dục như thỏa mãn, đặc biệt là bởi việc đạt được tột đỉnh của khoái cảm tình dục.

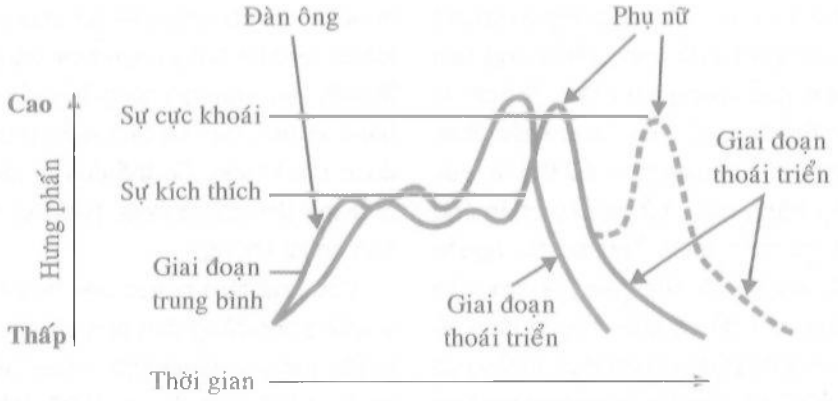
Các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu hoạt động tình dục và những phản ứng tình dục ở các loài động vật không phải là con người trong nhiều thập kỷ, nhưng trong nhiều năm, những nghiên cứu về hành vi tương tự ở con người vẫn chưa vượt qua được những giới hạn. William Masters và Virginia Johnson (1966, 1970,1979) đã phá vỡ sự cấm đoán truyền thống này. Họ hợp pháp hóa nghiên cứu về tình dục con người

bằng việc trực tiếp quan sát và ghi lại những kiểu sinh lý liên quan tới hoạt động tình dục đang diễn ra trong những phòng thí nghiệm. Bằng cách làm như vậy, họ khám phá ra không phải việc con người nói gì về tình dục mà các cá nhân thực sự hành động và thực hiện hành vi tình dục như thế nào.

Với việc nghiên cứu trực tiếp về phản ứng của con người trước kích thích tình dục, Masters và Johnson thực hiện những quan sát có kiểm soát trong phòng thí nghiệm với hàng ngàn nam nữ tình nguyện trong hàng chục ngàn chu kỳ phản ứng tình dục giao hợp và thủ dâm. Bốn trong số những kết luận quan trọng được rút ra từ nghiên cứu này là (1) đàn ông và phụ nữ có những kiểu phản ứng tình dục giống nhau; (2) mặc dù chuỗi giai đoạn của chu kỳ phản ứng tình dục ở hai giới tính là giống nhau nhưng phụ nữ có tính thay đổi hơn, có xu hướng phản ứng một cách chậm nhưng thường xuyên duy trì trạng thái hưng phấn tình dục lâu hơn; (3) nhiều phụ nữ có thể tăng theo cấp số nhân sự tột đỉnh của khoái cảm tình dục, trong khi đàn ông hiếm khi có một khoảng thời gian ngang bằng như vậy; và (4) kích thước của các bộ phận sinh dục nam thường không liên quan tới bất cứ khía cạnh nào trong hoạt động tình dục (ngoại trừ thái độ của đàn ông hướng tới việc có được dương vật với kích thước lớn).

Bốn giai đoạn được phát hiện trong chu kỳ phản ứng tình dục của con người: sự kích dục, giai đoạn trung bình, cực khoái và giai đoạn thoái triển (xem Hình 11.5).

- Trong giai đoạn kích dục (kéo dài từ vài phút cho tới hơn một giờ), có những thay đổi về mạch (những mạch máu) trong vùng xương chậu. Dương vật trở nên cương cứng và âm vật phình to; máu và những chất dịch khác dồn về trong tinh hoàn và âm đạo; cơ thể đỏ ửng và sự hưng phấn tình dục xảy ra.
- Trong suốt giai đoạn trung bình, hai bên đạt được một cấp độ tối đa (mặc dù biến đổi) của sự hưng phấn. Nhịp tim, hơi thở và huyết áp liên tục tăng lên, những tuyến bài tiết và cả các cơ vừa chủ động vừa không chủ động tăng lên trong khắp cơ thể. Chất nhờn trong âm đạo tăng và bộ ngực căng lên.



HÌNH 11.5 - Các giai đoạn phản ứng tình dục của con người

Các giai đoạn phản ứng tình dục của đàn ông và phụ nữ có những kiểu giống nhau. Sự khác biệt cơ bản là về thời gian cần có để đàn ông và phụ nữ đạt được ở mỗi giai đoạn, và về khả năng lớn hơn có thể xảy ra là phụ nữ sẽ đạt được nhiều cực khoái.

- Trong suốt giai đoạn cực khoái, đàn ông và phụ nữ đều có cảm giác thoải mái rất mạnh khi giải phóng sự căng thẳng về tình dục được hình thành trước đó. Cực khoái được mô tả bởi những đợt co bóp theo nhịp xảy ra xấp xỉ 8 - 10 lần trong một giây ở những vùng sinh dục. Hơi thở và huyết áp đạt đến những cấp độ rất cao ở đàn ông và phụ nữ, và nhịp tim đập có thể tăng gấp đôi. Ở đàn ông, sự co bóp dồn dập dẫn tới sự xuất tinh và tinh dịch "phóng ra".
- Trong suốt giai đoạn thoái triển, cơ thể dần quay trở lại với trạng thái tiền hưng phấn bình thường, huyết áp và nhịp tim đều giảm xuống. Sau cực khoái, hầu hết đàn ông đều trở về giai đoạn ổn định ở tất cả các bộ phận, kéo dài từ vài phút cho tới nhiều giờ đồng hồ và trong suốt khoảng thời gian này, không có cực khoái nào nữa. Với sự hưng phấn được duy trì liên tục, một số phụ nữ có khả năng đạt được nhiều cực khoái trong lần tiếp theo tương đối nhanh.

Mặc dù nghiên cứu của Masters và Johnson tập trung vào phản ứng tình dục nhưng có thể phát hiện quan trọng nhất của họ là tính quan trọng trung tâm của những tiến trình *tâm lý* trong sự hưng phấn và thỏa mãn. Họ đã chứng minh rằng những vấn đề trong phản ứng tình dục có nguồn gốc mang tính tâm lý hơn là sinh lý và có thể được làm dịu hoặc khắc phục bằng liệu pháp. Mối quan tâm cụ thể là việc không có khả năng hoàn tất chu kỳ phản ứng và đạt được sự thỏa mãn. Thường thì nguồn gốc của việc không có khả năng là mối bận tâm về những vấn đề cá nhân, sự lo lắng về các hậu quả của hoạt động tình dục, lo lắng về sự đánh giá của bạn tình đối với hành động tình dục của một người, hoặc lỗi vô ý hoặc những suy nghĩ tiêu cực. Tuy nhiên, thiếu dinh dưỡng, sự mệt mỏi, căng thẳng và việc sử dụng quá nhiều rượu hoặc ma túy cũng có thể làm tiêu tan động cơ và hoạt động tình dục.

Mặc dù tình dục đảm nhận chức năng sinh lý về sinh sản nhưng hầu hết mọi người thực hiện hoạt động tình dục nhiều hơn so với số lần họ sinh sản.

Bây giờ, chúng ta xem xét lại một số khía cạnh sinh lý về bản năng giới tính của con người, sự hưng phấn tình dục. Nhưng chúng ta vẫn chưa nghiên cứu những tác động *khác biệt* trong việc biểu lộ tình dục. Chúng ta bắt đầu với ý tưởng cho rằng mục đích của sinh sản đảm bảo những kiểu hành vi tình dục khác nhau của đàn ông và phụ nữ.

◆ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHỮNG HÀNH VI TÌNH DỤC

Đối với những loài động vật không phải con người, chúng ta thấy kiểu hành vi tình dục phần lớn là cố định bởi sự tiến hóa. Mục đích chính là sinh sản – gìn giữ nòi giống của loài – những hành vi tình dục có tính nghi thức và thường được rập khuôn. Có thể đưa ra lời khẳng định như thế đối với các kiểu hành vi tình dục của con người không?

Các nhà tâm lý học tiến hóa khám phá ra ý tưởng cho rằng đàn ông và phụ nữ đã phát triển những ý tưởng khác nhau làm cơ sở cho hành vi tình dục (Buss, 1999; Wright, 1994). Để mô tả những ý tưởng này, chúng tôi phải nhắc nhở bạn nhớ tới một số thực tiễn về sinh sản của con người. Đàn ông có thể sinh sản hàng trăm lần trong một năm nếu họ có thể tìm đủ những phụ nữ sẵn lòng. Để sinh ra một

đứa trẻ, tất cả những gì họ cần đầu tư là một lượng nhỏ tinh dịch và vài phút giao hợp. Phụ nữ có thể sinh sản nhiều nhất là một lần trong một năm, mỗi đứa trẻ sau đó đòi hỏi sự đầu tư lớn về thời gian và năng lượng.

Vì vậy, khi sinh sản là một mục đích thì số lượng trứng rất có hạn và những con đực phải giành giật cơ hội để thụ tinh. Vấn đề cơ bản đặt ra trước một con vật giống đực là làm cho số lượng con của nó tăng tối đa bằng việc giao cấu với nhiều con cái nhất nếu có thể. Nhưng vấn đề cơ bản đặt ra đối với một con vật giống cái là tìm ra một con đực có chất lượng cao để đảm bảo sinh ra con có chất lượng tốt nhất và khỏe mạnh nhất từ số lượng trứng dự trữ có hạn. Hơn thế nữa, thế hệ con của con người cần thời gian dài để trưởng thành và cần được giúp đỡ trong quá trình phát triển đòi hỏi sự đầu tư lớn lao của cha mẹ (Trivers, 1972; Wright, 1994). Những người mẹ và người cha phải dành thời gian và năng lượng để nuôi dưỡng con cái – không giống như loài cá và nhện chỉ đơn giản đẻ trứng và bỏ đi. Vì thế mà phụ nữ phải đối mặt với vấn đề lựa chọn không chỉ người đàn ông to lớn nhất, khỏe nhất, khôn ngoan nhất, có vị thế cao nhất, gây cảm động nhất mà còn là đối tác trung thành nhất, tận tụy nhất để giúp nuôi dạy con cái.

Nhà tâm lý học tiến hóa, David Buss (1999; Buss & Schmitt, 1993) đã đề xuất đàn ông và phụ nữ mở ra những chiến lược, cảm xúc và động cơ thúc đẩy khác nhau đối với việc *kết bạn ngắn hạn* đối nghịch với *kết bạn dài hạn*. Chiến lược của đàn ông nhằm quyến rũ và bỏ rơi – cho thấy những dấu hiệu chung thủy và tận tụy rồi sau đó bỏ đi – là một chiến lược ngắn hạn. Chiến lược của đàn ông nhằm duy trì sự tận tụy đối với phụ nữ và đầu tư vào con cái là một chiến lược dài hạn. Chiến lược của phụ nữ về việc thu hút một người đàn ông trung thành, người sẽ ở lại giúp đỡ nuôi dạy con cái là chiến lược dài hạn. Có một số quan điểm trái ngược về việc liệu phụ nữ có đề ra những chiến lược kết bạn ngắn hạn hay không. Một số người lập luận rằng tình dục bừa bãi chẳng mang lại cho người phụ nữ điều gì theo nghĩa tiến hóa – họ có thể mang thai mà không có sự đảm bảo về việc đầu tư sau này của người đàn ông. Phụ nữ có vẻ như ít thích thú tình dục tạm thời hơn so với đàn ông (Buss & Schmitt, 1993; Schmitt và những cộng sự, 2001). Các nhà nghiên cứu lập luận việc quan hệ mang tính tạm thời xảy ra ở nhiều người đàn ông – đặc biệt là với những người đàn ông già và giàu có – nhằm có được những phần thưởng tức thì để chứng minh sự tồn tại trong thời gian ngắn.

Các nhà nghiên cứu đưa ra một loạt các bằng chứng đa dạng để ủng hộ những dự đoán của học thuyết tiến hóa. Hãy xem xét các nghiên

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Ưu tiên của phụ nữ đối với khuôn mặt đàn ông

Một phụ nữ cụ thể sẽ coi những khuôn mặt đàn ông như thế nào là hấp dẫn? Một nhóm các nhà nghiên cứu đã giả định câu trả lời cho câu hỏi này phần nào dựa vào giai đoạn xảy ra chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ (Penton-Voak và những cộng sự, 1999; Penton-Voak & Perrett, 2000). Những khuôn mặt đàn ông được sử dụng trong thí nghiệm được máy tính tạo ra để đưa phạm vi từ những khuôn mặt nhìn tương đối nam tính hơn cho tới những khuôn mặt nhìn tương đối nữ tính hơn. Khi được yêu cầu lựa chọn khuôn mặt hấp dẫn nhất cho một "mối quan hệ dài hạn", phụ nữ thích những khuôn mặt trông có vẻ nữ tính hơn: Rõ ràng những khuôn mặt càng nữ tính thì người đàn ông sẽ càng là một đối tác tin cậy trong thời gian dài. Tuy nhiên, những lựa chọn cho "các mối quan hệ ngắn hạn" cũng dựa vào giai đoạn kinh nguyệt của phụ nữ. Những người phụ nữ đang ở trong chu kỳ kinh nguyệt có nguy cơ thay đổi sự lựa chọn của mình sang những khuôn mặt nhìn có vẻ nam tính hơn. Rõ ràng khả năng mang thai đã thay đổi ưu tiên của phụ nữ từ những khuôn mặt phát tín hiệu cho thấy là "người cung cấp tốt" sang những khuôn mặt phát tín hiệu là "những gen tốt".

cứu đã kiểm tra những đánh giá của phụ nữ về tính hấp dẫn của khuôn mặt đàn ông bị ảnh hưởng bởi khả năng nhận thức như thế nào.

Nghiên cứu này kiểm tra những ưu tiên chứ không phải hành vi tình dục thực sự. Tuy vậy, nó cũng minh họa cho những khía cạnh quan trọng trong đời sống con người có thể được định hướng như thế nào bởi lịch sử tiến hóa của chúng ta.

Mặc dù nghiên cứu đã đưa ra nhiều dự đoán trong những báo cáo tiến hóa về các hành vi tình dục của con người, các nhà lý luận khác lại tin rằng báo cáo phần nhiều đánh giá không đúng mức vai trò của văn hóa (Angier, 1999; Baumeister & Twenge, 2002). Chẳng hạn, phụ nữ biểu hiện *gợi tình* nhẹ nhàng hơn so với đàn ông: Phụ nữ biến đổi trong phản ứng tình dục và hành vi tình dục nhiều hơn so với đàn ông (Baumeister, 2000). Những biến đổi này phần lớn xuất hiện như là một kết quả của sự trói buộc về văn hóa (Hyde & Durik, 2000). Hãy nghiên cứu "sự tiến hóa tình dục" trong những năm 1960: Những thay đổi trong hành vi tình dục được xuất hiện bởi sự sẵn sàng được tham gia của phụ nữ vào những mối quan hệ tình dục có kết quả. Tất nhiên những gì thay đổi không phải là lịch sử tiến hóa của phụ nữ mà đúng hơn là những quan điểm mang tính văn hóa hướng tới sự thể hiện tình dục.

Mặc dù phương pháp tiến hóa giải thích một số khía cạnh trong hành vi tình dục của con người, những ý kiến phê phán kêu gọi sự quan tâm hướng vào tính biến đổi mà văn hóa áp đặt. Những quy phạm về hành vi tình dục mang tính nhạy cảm cao đối với thời gian và nơi chốn. Giờ thì chúng ta chuyển sang những quy phạm tình dục.

◆ NHỮNG QUY PHẠM TÌNH DỤC

Một đời sống tình dục trung bình là như thế nào? Điều tra khoa học về hành vi tình dục đã nhận được sự thúc đẩy quan trọng đầu tiên bởi công trình nghiên cứu của Alfred Kinsey và các đồng nghiệp, bắt đầu vào những năm 1940 (1948, 1953). Họ phỏng vấn khoảng 17 ngàn người Mỹ về hành vi tình dục và phát hiện ra – một cách sững sờ – những hành vi cụ thể, trước đó được coi là hiếm hoi và thậm chí là bất bình thường, thực sự là rất phổ biến – hoặc ít nhất là được báo cáo như vậy. Trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu thực hiện những cuộc khảo sát về các hoạt động tình dục với mức độ thường xuyên. Các kết quả thường được công bố một cách rộng rãi bằng phương tiện truyền thông. Trong Bảng 11.2, chúng tôi đã đưa ra cho bạn một số dữ liệu rút ra từ sự nỗ lực lớn (Michael và những cộng sự, 1994). Các nhà nghiên cứu đã hỏi những câu hỏi trong phạm vi rộng lớn. Chúng tôi mới chỉ đưa ra ví dụ nhỏ trong số những câu trả lời. Bạn có thể phát hiện ra xu hướng thú vị nào không? Chẳng hạn, bạn có thể nhận thấy rất đáng lưu ý những người ở độ tuổi từ 55 – 59 thường có khả năng gắn bó với một đối tác từ độ tuổi 18 hơn là so với những người ở độ tuổi 25 – 29. Kết quả này cho thấy những quy phạm đối với hành vi tình dục đã thay đổi trong nhiều thập kỷ qua.

Những quy phạm tình dục là một phần của những gì bạn có được với tư cách là thành viên của một nền văn hóa. Chúng tôi đề xuất rằng một số khía cạnh mang tính "nam giới" và "nữ giới" chung trong hành vi tình dục có thể là những sản phẩm trong sự tiến hóa của loài người. Tuy vậy, các nền văn hóa khác nhau xác định những phạm vi hành vi khác nhau được coi là thích đáng trong việc diễn tả sự thôi thúc tình dục. Những **kịch bản tình dục** là các chương trình học mang tính xã hội về sự phản ứng tình dục, bao gồm cả sự bắt buộc, thường không được nói ra, đối với việc phải làm; làm khi nào, ở đâu và như thế nào; làm với ai hoặc làm với điều gì; và tại sao nó lại nên được làm (Laumann & Gagnon, 1995). Những khía cạnh khác nhau của kịch bản này đã được thu thập

*BẢNG 11.2 - Hoạt động tình dục của người Mỹ trưởng thành, 1994**

SỐ ĐỐI TÁC TÌNH DỤC KỂ TỪ TUỔI 18 (TỶ LỆ % TRONG MỖI LOẠI)

	0	1	2 – 10	10 hoặc hơn
Nam giới	*3*	*26*	*44*	*33*
Nữ giới	*3*	*31*	*56*	*9*
Độ tuổi 25 – 29	*2*	*25*	*53*	*19*
Độ tuổi 55 – 59	*1*	*40*	*43*	*15*
Giáo dục trung học	*3*	*30*	*49*	*17*
Giáo dục đại học	*2*	*24*	*50*	*24*

MỨC ĐỘ THƯỜNG XUYÊN CỦA HOẠT ĐỘNG TÌNH DỤC TRONG 12 THÁNG TRƯỚC (TỶ LỆ % TRONG MỖI LOẠI)

	Không có	Một vài lần một năm	Một vài lần một tháng	Hai lần hoặc nhiều hơn trong một tuần
Nam giới	*14*	*16*	*37*	*34*
Nữ giới	*10*	*18*	*36*	*37*
Nam giới				
Độ tuổi 25 – 29	*7*	*15*	*31*	*47*
Độ tuổi 55 – 59	*11*	*22*	*43*	*23*
Nữ giới				
Độ tuổi 25 – 29	*5*	*10*	*38*	*47*
Độ tuổi 55 – 59	*30*	*22*	*35*	*13*
Nam giới				
Trường trung học	*10*	*15*	*34*	*41*
Một số trường đại học	*9*	*18*	*38*	*35*
Nữ giới				
Trường trung học	*11*	*16*	*38*	*36*
Một số trường đại học	*14*	*17*	*37*	*33*

** Dựa trên một cuộc khảo sát thí nghiệm ngẫu nhiên với 3.432 người trưởng thành tham gia ở độ tuổi 18 trở lên.*

thông qua tương tác xã hội trong cuộc đời của bạn. Những quan điểm và giá trị được hiện thân trong kịch bản tình dục là một nguồn động cơ thúc đẩy tình dục bên ngoài: Kịch bản đề xuất những kiểu hành vi mà bạn có thể hoặc nên thực hiện.

Kịch bản là sự kết hợp của quy định được tạo ra bởi những quy phạm xã hội (những gì thích đáng và được chấp nhận), những mong muốn cá nhân và những chuỗi hành vi thích hợp từ việc học trong quá khứ. Kịch bản tình dục bao gồm những chuỗi sự kiện không chỉ

về những gì bạn nghĩ là thích hợp mà còn phụ thuộc vào những mong muốn có được đối tác tình dục. Khi chúng không được nhận ra, không được bàn luận hoặc không được đồng bộ hóa thì những kịch bản khác nhau có thể gây ra các vấn đề về việc điều chỉnh giữa những đối tác.

Hãy tập trung đặc biệt hơn nữa vào hoạt động tình dục của các sinh viên đại học. Các nhà nghiên cứu thường quan tâm tới việc *tìm hiểu tình dục mạo hiểm*: các tình huống mà trong đó những cá nhân tảng lờ nguy cơ mang thai hoặc những căn bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục. Bằng việc đưa ra thảo luận của chúng tôi về tiến hóa và sự khác nhau của tình dục, bạn có thể không ngạc nhiên khi biết về tổng thể thì nam giới có khả năng dính líu tới những hành vi mạo hiểm hơn là nữ giới (Poppen, 1995). Trong một thí nghiệm đối với các sinh viên đại học, số lượng nam giới nhiều hơn nữ giới báo cáo rằng họ đã tới những quán bar để gặp gỡ các bạn tình đã quen biết (77% so với 14%) và họ đã quan hệ tình dục với một số người vừa mới gặp gỡ (47% so với 24%). Thêm vào đó, một số lượng nam giới lớn hơn một chút so với nữ giới đã báo cáo là có quan hệ tình dục mà không sử dụng một số biện pháp tránh thai (78% so với 64%).

Nghiên cứu nhằm vào sự trải nghiệm về tình dục của sinh viên đại học đã phát hiện ra một phạm vi khác mà trong đó những câu trả lời về tình dục nam nữ đã hình thành mâu thuẫn mang tính chất tàn phá: *hiếp dâm*. Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu 4.446 sinh viên năm thứ 2 hoặc thứ 4 tại các trường cao đẳng và đại học cung cấp thông tin về trải nghiệm của họ đối với bạo lực tình dục trong vòng 7 tháng của một năm học tại trường (Fisher và những cộng sự, 2000). Trong giai đoạn tham khảo đó, có 1,1% nữ sinh viên từng suýt bị hãm hiếp và 1,7% bị hãm hiếp. Các nhà nghiên cứu đã mở rộng con số đó để ước tính khả năng một phụ nữ sẽ trải qua tình huống suýt bị hãm hiếp hoặc bị hãm hiếp thực sự trong suốt quá trình học của mình: Họ kết luận rằng số lượng nạn nhân là nữ có thể lên tới mức từ 20% – 25%. Các nhà nghiên cứu cũng kiểm tra một kiểu hiếp dâm cụ thể: **hiếp dâm khi hò hẹn**. Hiếp dâm khi hò hẹn ám chỉ những tình huống mà trong đó một số người bị một người quen ép buộc quan hệ tình dục. Trong trường hợp này, đối với phụ nữ, có 12,8% phụ nữ bị hiếp dâm và 35% bị âm mưu hiếp dâm là xảy ra vào lúc hò hẹn.

Khi được yêu cầu nói về người chịu trách nhiệm đối với hành động hiếp dâm khi hò hẹn, những người đàn ông được khảo sát có xu hướng đổ lỗi cho nạn nhân (có nghĩa là người phụ nữ bị hiếp dâm) (Bell và những cộng sự, 1994; Ryckman và những cộng sự, 1998). Những nghiên cứu về việc hiếp dâm khi hò hẹn phát hiện ra tình dục của đàn ông và phụ nữ khác biệt một cách đáng kể đối với tác động của sự *chống cự qua loa* – sự chống đối nhẹ nhàng của một phụ nữ đối với những lời tán tỉnh tình dục mặc dù có ý định (chống đối) nhưng cuối cùng vẫn cho phép quan hệ tình dục. Rất ít nữ giới – khoảng 5% - báo cáo rằng có thực hiện sự chống cự qua loa, nhưng khoảng 60% trong số nam giới nói rằng, họ đã ít nhất một lần *trải nghiệm* sự chống cự qua loa (Marx & Gross, 1995). Sự khác nhau giữa hai con số đó có khả năng bao hàm nhiều tình tiết của việc hiếp dâm khi hò hẹn. Việc nghiên cứu cho thấy một số đàn ông tin rằng sự chống cự qua loa là một phần của trò chơi tình dục; sự chống cự không báo hiệu sự đau khổ xác thực của người phụ nữ. Điều quan trọng đối với đàn ông là hiểu được thực tế phụ nữ hiếm khi nói bản thân họ đang tham gia trò chơi đó – sự chống cự là có thực.

Trong hầu hết các cuộc thảo luận về động cơ thúc đẩy tình dục, chúng tôi đã bỏ qua một loại trải nghiệm tình dục quan trọng: đồng tính luyến ái. Chúng tôi kết luận phần viết này về

động cơ thúc đẩy tình dục bằng một thảo luận về tình dục đồng giới nữ và tình dục đồng giới nam. Vấn đề thảo luận này sẽ mang tới cho chúng ta một cơ hội để tìm hiểu xem hành vi tình dục được kiểm soát như thế nào bởi sự tác động lẫn nhau của các lực thúc đẩy bên trong và bên ngoài.

◆ TÌNH DỤC ĐỒNG GIỚI

Thảo luận của chúng tôi cho tới nay vẫn tập trung vào những động cơ thúc đẩy khiến cho con người thực hiện một loạt hành vi tình dục cụ thể. Tình dục đồng giới và tình dục khác giới là kết quả từ những lực thúc đẩy giống nhau. Chẳng có cái nào trong số chúng đại diện cho một sự khởi đầu được thúc đẩy từ cái kia cả.

Hầu hết các cuộc khảo sát về hành vi tình dục đều cố gắng ước tính chính xác về tình tiết của tình dục đồng giới. Trong nghiên cứu đầu tiên của mình, Alfred Kinsey đã nhận ra 37% nam giới trong ví dụ nghiên cứu của ông ít nhất có một số lần quan hệ đồng giới và khoảng 4% là tình dục đồng giới thực sự (tỷ lệ % đối với nữ giới). Các cuộc khảo sát gần đây cố gắng tìm ra sự khác biệt giữa việc có những mong muốn quan hệ đồng giới và hành động dựa vào chúng. Michael và các đồng nghiệp (1994) nhận thấy khoảng 4% phụ nữ trong thí nghiệm của họ bị lôi cuốn tình dục trước những người cùng giới tính nhưng chỉ có 2% thực sự có quan hệ tình dục với những phụ nữ khác trong năm trước. Tương tự, 6% nam giới trong những cuộc khảo sát của họ bị lôi cuốn về tình dục trước những người đàn ông khác nhưng cũng chỉ có 2% thực sự có quan hệ tình dục với những người đàn ông khác trong năm trước. Phải chăng những con số này đều đúng? Chừng nào có một sự phản đối của xã hội chống lại việc hành động dựa theo những mong muốn tình dục đồng giới thì sẽ không thể có được những ước đoán hoàn toàn chính xác về tình tiết của hiện tượng tình dục đồng giới do sự miễn cưỡng của con người đối với việc có thể giãi bày tâm sự với các nhà nghiên cứu.

Trong phần này, chúng tôi xem xét nguồn gốc của hiện tượng tình dục đồng giới và tình dục khác giới. Chúng tôi cũng xem xét lại nghiên cứu về quan điểm của xã hội và của cá nhân đối với hành vi tình dục đồng giới.

Bản chất và sự ủng hộ tình dục đồng giới

Sau thảo luận về sự tiến hóa và những hành vi tình dục, các bạn sẽ không ngạc nhiên khi biết được chứng cứ nghiên cứu cho thấy sự ưu tiên về tình dục có yếu tố về gen. Thông thường, các nhà nghiên cứu đưa ra lời khẳng định này dựa trên những nghiên cứu so sánh tỷ lệ tương ứng của những *cặp song sinh cùng trứng được thụ tinh (MZ)* (những người giống nhau về số gen) và những *cặp song sinh khác trứng được thụ tinh (DZ)* (những người giống như anh chị em ruột chỉ cùng có một nửa số gen). Sẽ là tương ứng nếu cả hai thành viên trong một cặp song sinh có cùng sự định hướng – tình dục đồng giới hoặc tình dục khác giới. Nếu một trong hai người sinh đôi là tình dục đồng giới còn người kia là tình dục khác giới thì không tương ứng. Các nghiên cứu về tình dục đồng giới nam và tình dục đồng giới nữ đã chứng minh rằng tỷ lệ tương ứng đối với những cặp song sinh cùng trứng là cao hơn nhiều so với những cặp song sinh khác trứng (Bailey & Pillard, 1991; Bailey và những cộng sự, 1993). Trong những nghiên cứu này, những người thực hiện thí nghiệm đã tìm ra các cá nhân hoặc cặp song sinh tình dục đồng giới và sau đó thu thập thông tin từ họ về sự định hướng giới tính so với những cộng sự trong cặp song sinh hoặc anh chị em ruột khác của họ. Kết quả thu được thật đáng ngạc nhiên. Trong số các phụ nữ, có 48% các cặp song sinh cùng trứng là tình dục đồng giới so với 16% trong số những cặp song sinh khác trứng (Bailey và những cộng sự, 1993). Trong

số nam giới, có 52% trong số những cặp song sinh cùng trứng là tình dục đồng giới so với 22% trong số những cặp song sinh khác trứng (DZ) (Bailey & Pillard, 1991). Mặc dù những cặp song sinh cùng trứng cũng có thể có tỷ lệ cao trong những tình huống tương tự hơn so với những cặp song sinh khác trứng (DZ) – họ có thể được cha mẹ đối xử giống nhau hơn – nhưng kiểu này cho thấy rằng tình dục phần nào đó có thể được quyết định bởi gen. Với kiến thức này, các nhà nghiên cứu bắt đầu tìm kiếm những chuỗi gen có thể kiểm soát sự xuất hiện của tình dục đồng giới hoặc tình dục khác giới (Bailey và những cộng sự 1999; Hamer và những cộng sự, 1993; Rice và những cộng sự, 1999). Vì vậy, phải chăng sinh học quyết định vận mệnh giới tính của bạn? Những nghiên cứu khác có thể củng cố hoặc làm giảm tình hình nhưng có vẻ như rõ ràng rằng một số khía cạnh của tình dục đồng giới và tình dục khác giới nổi bật khi phản ứng với những tác động sinh học (Gladue, 1994; LeVay, 1996).

Nhà tâm lý học xã hội Daryl Bem (1996, 2000) cho rằng sinh học không tác động đến sự ưu tiên tình dục một cách trực tiếp nhưng lại có một sự ảnh hưởng gián tiếp qua việc tác động lên tính khí và hoạt động của trẻ em. Hãy nhớ lại ở Chương 10, các nhà nghiên cứu cho rằng những cậu bé và cô bé tham gia các hoạt động khác nhau – chẳng hạn trò chơi của những cậu bé có xu hướng sôi nổi hơn. Theo học thuyết của Bem, dựa vào việc chúng có liên quan tới trò chơi điển hình hoặc không điển hình về giới tính, trẻ em tiến tới cảm nhận không giống với những đứa trẻ cùng lứa tuổi có cùng giới tính hoặc không cùng giới tính. Theo lý thuyết của Bem, "cực đẹp trở thành gợi tình": những cảm nhận về tính chất không giống nhau dẫn tới sự khuấy động về cảm xúc; qua thời gian sự khuấy động này được chuyển đổi thành sự hấp dẫn, gợi tình. Chẳng hạn, một cô gái trẻ cảm nhận không giống với những cô gái khác bởi vì cô không muốn tham gia những hoạt động điển hình của con gái, qua thời gian, sự khuấy động cảm xúc của cô sẽ được chuyển đổi thành những cảm giác tình dục đồng giới. Lưu ý: Lý thuyết của Bem ủng hộ sự khẳng định tình trạng tình dục đồng giới và tình dục khác giới nảy sinh từ những tác động nhân – quả giống nhau: trong cả hai trường hợp, giới tính mà đứa trẻ nhận biết khác nhau theo thời gian trở thành gợi tình. Mặc dù Bem đưa ra một loạt chứng cứ ủng hộ cho lý thuyết của mình nhưng nó vẫn còn tương đối mới mẻ.

Tính xã hội và tình dục đồng giới

Cứ cho là Bem đúng khi lập luận rằng những trải nghiệm thơ ấu có ý nghĩa hết sức to lớn. Phải chăng tất cả mọi người đều hành động dựa vào những thôi thúc được hình thành trong thời kỳ thơ ấu? Có lẽ việc hầu hết những cặp tình dục đồng giới tách xa khỏi tình dục khác giới là sự phản đối liên tục đối với những hành vi tình dục đồng giới (Herek, 1998, 2002). Trong một cuộc khảo sát với 363 người trưởng thành, 68% đồng ý "một cách mạnh mẽ" hoặc "trung bình" với lời tuyên bố: "Tình dục giữa hai người đàn ông rõ ràng là sai"; 64% đồng ý "một cách mạnh mẽ" hoặc "trung bình" với lời tuyên bố: "Tình dục giữa hai người phụ nữ rõ ràng là sai" (Herek, 1994). Các nhà nghiên cứu gọi những thái độ tiêu cực hướng tới người tình dục đồng giới là sự ghét bỏ tình dục đồng giới *một cách phi lý*.

Hầu hết những người tình dục đồng giới đều nhận thức được họ bị thúc đẩy hướng tới những mối quan hệ cùng giới trong bối cảnh căm ghét đồng tính trong xã hội. Tuy vậy, nghiên cứu cho rằng nhiều cá thể bắt đầu nhận ra những cảm nhận đó ở độ tuổi còn rất trẻ. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu yêu cầu những sinh viên đến từ vùng đông nam nước Mỹ tham dự một hội nghị về tình dục đồng giới, ái nam ái nữ và chuyển đổi giới tính để chỉ ra độ tuổi mà khi đó họ nhận

ra sự định hướng giới tính của mình (Maguen và những cộng sự, 2002). Trong số những người đàn ông tình dục đồng giới, độ tuổi trung bình là 9,6 tuổi; trong số những phụ nữ tình dục đồng giới, độ tuổi trung bình là 10,9 tuổi. Những người đàn ông báo cáo là có quan hệ tình dục cùng giới ở độ tuổi 14,9 và phụ nữ báo cáo là có quan hệ tình dục cùng giới ở độ tuổi 16,7. Những dữ liệu này cho thấy nhiều người nhận thức được định hướng tình dục đồng giới của mình tại một thời điểm khi họ phải hoàn thành nhiệm vụ trong môi trường học đường thường không đồng tình với tình dục đồng giới (D'Augelli và những cộng sự, 2002). Ngoài ra, những thanh niên tình dục đồng giới thường gặp khó khăn trong việc quyết định có thông báo cho cha mẹ mình về định hướng giới tính hay không. Hầu hết thanh thiếu niên đều trông cậy vào cha mẹ để nhận được sự hỗ trợ về cảm xúc và tài chính; thông báo về hiện trạng tình dục đồng giới của mình khiến họ có nguy cơ đánh mất cả hai hình thức phương tiện sinh sống. Thực tế, sự phản đối của cha mẹ có liên quan tới sự gia tăng ý định tự sát (D'Augelli và những cộng sự, 2001).

Những phát hiện về thanh thiếu niên củng cố quan điểm cho rằng hầu hết những người tình dục đồng giới đều có thể nhận thấy sự ghét bỏ đối với tình dục đồng giới mang gánh nặng về tâm lý nhiều hơn là bản thân tình dục đồng giới. Năm 1973, Hiệp hội Tâm thần Mỹ đã bỏ phiếu đồng ý gạt bỏ tình dục đồng giới khỏi danh sách những rối loạn tâm lý; điều này cũng được Hiệp hội Tâm lý Mỹ đồng ý vào năm 1975 (Morin & Rothblum, 1991). Để khuyến khích hành động này, các báo cáo nghiên cứu đề xuất rằng thực tế hầu hết người tình dục đồng giới nam và tình dục đồng giới nữ đều hạnh phúc, những con người hữu ích sẽ không thay đổi định hướng giới tính của mình ngay cả khi một "viên thuốc kỳ diệu" có thể giúp họ làm vậy (Bell & Weinberg, 1978; Siegelman, 1972). Những dữ liệu này cho thấy nhiều điều căng thẳng liên quan đến tình dục đồng giới xuất hiện không phải từ bản thân động cơ thúc đẩy tình dục – những người tình dục đồng giới hạnh phúc với định hướng của họ – xuất phát từ cách thức mà mọi người phản ứng khi phát hiện ra động cơ thúc đẩy xu hướng tình dục đó. Phần lớn những lo lắng về tình dục đồng giới của phụ nữ và đàn ông đồng tính không phải xuất phát từ việc họ là tình dục đồng giới mà xuất phát từ mong muốn phát hiện ra ("thoát ra") hoặc che giấu ("ở nơi kín đáo") đặc điểm giới tính của họ đối với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp (D'Augelli, 1993). Giống như các bạn, những người đàn ông và phụ nữ tình dục đồng giới cũng dành thời gian lo lắng về việc thiết lập và duy trì mối quan hệ yêu thương giống như những người có tình dục khác giới vẫn làm.

Thiện chí muốn "thoát ra" của những người đàn ông và phụ nữ tình dục đồng giới có thể là bước đầu tiên hướng tới việc hạ thấp sự phản đối của xã hội. Nghiên cứu đã cho thấy thái độ của mọi người đối với những người đàn ông và phụ nữ tình dục đồng giới mang ít tính tiêu cực hơn khi họ thực sự hiểu các cá nhân trong những nhóm người này; thực tế, những người đàn ông và phụ nữ tình dục đồng giới càng hiểu biết nhiều, thái độ của họ càng mang tính thiện chí hơn (Herek & Capitanio, 1996). (Khi chuyển sang chủ đề thành kiến ở Chương 17, chúng ta sẽ nhận thấy cách trải nghiệm cùng với các thành viên trong nhóm thiểu số có thể dẫn tới những thái độ tích cực hơn). Bạn có biết người nào là đàn ông tình dục đồng giới, người nào là phụ nữ tình dục đồng giới hay người nào là ái nam ái nữ không? Thái độ của bạn bị ảnh hưởng như thế nào khi có mối quan hệ với những người tình dục đồng giới? Phải chăng bản thân bạn là tình dục đồng giới hay ái nam ái nữ? Thái độ của những người xung quanh bạn đã bị ảnh hưởng hay có thể bị ảnh hưởng như thế nào khi bạn là người tình dục đồng giới?

Bài viết ngắn gọn này cho phép chúng ta củng cố những kết luận chính về động cơ thúc đẩy tình dục của con người. Một số động cơ đối với những hành vi tình dục là bên trong – khả năng về gen và sự tiến hóa của loài tạo ra những khuôn mẫu bên trong đối với cả những hành vi tình dục khác giới và tình dục đồng giới. Nhưng môi trường bên ngoài cũng gây ra động cơ thúc đẩy tình dục. Bạn biết cách phát hiện một số kích thích có tính lôi cuốn cụ thể và một số hành vi về văn hóa có thể được chấp nhận. Trong trường hợp tình dục đồng giới, những quy phạm mang tính xã hội bên ngoài có thể hoạt động chống lại những mệnh lệnh bên trong của bản chất.

ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY ĐỐI VỚI THÀNH TÍCH CÁ NHÂN

Tại sao người này thành công trong khi những người khác thất bại? Chẳng hạn tại sao một số người có thể bơi qua kênh đào trong khi những người khác lại xua tay một cách buồn rầu ở trên bờ? Rất có thể bạn cho rằng sự khác biệt là do yếu tố di truyền và bạn đã đúng khi làm vậy. Nhưng bạn cũng biết một số người đơn giản là thích thành công hơn là những người khác. Vì vậy, chúng tôi sẽ quay trở lại với một trong số những lý do chính về việc nghiên cứu động cơ thúc đẩy. Trong trường hợp này, chúng tôi muốn hiểu được những động cơ thúc đẩy khiến những người khác nhau theo đuổi thành tích cá nhân ở những mức độ khác nhau. Hãy bắt đầu với một khái niệm thực sự được gọi là nhu cầu về thành tích.

◆ NHU CẦU VỀ THÀNH TÍCH

Đầu năm 1938, Henry Murray đã thừa nhận nhu cầu về thành tích khác nhau ở mỗi con người ảnh hưởng tới xu hướng nhằm tiến tới thành công và việc đánh giá công việc của chính mình. David McClelland và các đồng nghiệp (1953) đã nghĩ ra một cách để đo cường độ của nhu cầu này và sau đó tìm kiếm mối quan hệ giữa cường độ của động cơ thúc đẩy thành tích trong những xã hội khác nhau, các điều kiện nuôi dưỡng những động cơ thúc đẩy và kết quả trong phạm vi công việc. Để đo cường độ về thành tích, McClelland sử dụng những khả năng tưởng tượng của người tham gia. Dựa trên **kiểm tra tổng giác về một chủ đề** (tổng giác là khả năng nhận biết một cách tổng quát, tri giác được mong muốn của người khác – **Thematic Apperception Test – TAT**), những người tham gia được yêu cầu sáng tạo các câu chuyện để diễn tả một loạt bức vẽ nhập nhằng. Những người tham gia nhìn thấy các bức tranh trong TAT và được yêu cầu nghĩ ra các câu chuyện về chúng – để nói về điều gì đang xảy ra trong bức tranh và mô tả những kết quả có thể xảy ra. Có lẽ, họ diễn đạt những quang cảnh trong tranh bằng các đánh giá, mối quan tâm và động cơ thúc đẩy của chính họ. Theo McClelland: "Nếu bạn muốn tìm ra điều gì có trong trí óc của một người, đừng hỏi anh ta bởi vì anh ta không thể lúc nào cũng nói cho bạn biết một cách chính xác. Hãy nghiên cứu khả năng tưởng tượng và giấc mơ của anh ta. Nếu làm điều này trong một khoảng thời gian, bạn sẽ khám phá ra những chủ đề mà trí óc của anh ta nhiều lần hướng tới. Và những chủ đề này có thể được sử dụng để giải thích các hành động của anh ta" (McClelland, 1971, trang 5).

Từ phản ứng của người tham gia đối với một loạt bức tranh trong TAT, McClelland đã tìm ra những phép đo đối với nhu cầu của con người, bao gồm những nhu cầu về quyền lực, tư cách và thành tích. **Nhu cầu về thành tích (need for Achievement)** được định rõ là *n Ach*. Nó phản ánh những khác biệt mang tính cá thể trong tầm quan trọng của việc lập kế hoạch và hướng tới việc đạt được những mục đích của con người. Hình 11.6 cho thấy một ví dụ về cách

mà một người có điểm số *n Ach* cao và một người có điểm số *n Ach* thấp có thể lý giải một bức tranh trong TAT. Những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và cả những thí nghiệm ở môi trường cuộc sống thực đã công nhận tính hữu ích của phép đo này.

HÌNH 11.6 - Những lý giải thay thế của một bức tranh trong tat

Câu chuyện cho thấy điểm số *n Ach* cao

Cậu bé này vừa hoàn thành bài học violin. Cậu đang rất hạnh phúc với sự tiến bộ của mình và bắt đầu tin rằng tất cả sự tiến bộ đó cho thấy sự nỗ lực trở nên đáng giá. Để trở thành một nhạc công violin trong buổi hòa nhạc, cậu sẽ phải từ bỏ nhiều hoạt động trong cuộc sống xã hội để luyện tập nhiều giờ mỗi ngày. Mặc dù cậu biết mình có thể kiếm được nhiều tiền hơn bằng việc làm việc trong doanh nghiệp của cha mình nhưng cậu lại thích trở thành một nhạc sĩ violin hơn và mang tới cho con người niềm vui bằng âm nhạc. Cậu nhắc lại lời cam kết của mình trước mọi việc để thực hiện nó.

Câu chuyện cho thấy điểm số *n Ach* thấp

Cậu bé này đang cầm cây đàn violin của người anh trai mình và mong ước mình có thể chơi nhạc cụ đó. Nhưng cậu biết rằng thời gian, năng lượng và tiền bạc dành cho những bài học này chẳng có giá trị gì. Cậu cảm thấy tiếc cho người anh trai đã từ bỏ tất cả những gì vui thích của cuộc đời để luyện tập, luyện tập và luyện tập. Sẽ là tuyệt vời khi một ngày nào đó thức dậy và trở thành một nhạc công xuất sắc, nhưng nó chẳng có tác dụng gì cả. Thực tại là sự luyện tập chán nản, không mang lại niềm vui.

Chẳng hạn, những người có điểm số *n Ach* cao được nhận thấy là người có triển vọng tiến xa hơn so với những người có điểm số thấp; những cậu trai có điểm số *n Ach* cao có khả năng hơn so với những cậu trai có điểm số *n Ach* thấp trong việc tiến bộ vượt lên cả vị thế nghề nghiệp của cha mẹ (McClelland và những cộng sự, 1976). Đàn ông và phụ nữ được đo là có điểm số *n Ach* cao ở độ tuổi 31 đều có xu hướng có lương cao hơn so với điểm số *n Ach* thấp hơn ở những người ngang hàng với họ ở độ tuổi 41 (McClelland & Franz, 1992). Phải chăng những phát hiện này cho thấy cá nhân có điểm số n Ach cao luôn sẵn lòng làm việc một cách chăm chỉ hơn? Không thực sự như vậy. Khi đối mặt với một nhiệm vụ khiến họ tin là khó khăn, những cá nhân có điểm số *n Ach* cao bỏ đi từ rất sớm (Feather, 1961). Thực tế,

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Vai trò của bố mẹ và nhu cầu về thành tích

David McClelland và Carol Franz (1992) so sánh những phép đo vai trò của bố mẹ được thu thập vào năm 1951 khi những đứa trẻ được khoảng 5 năm tuổi với những phép đo điểm số *n Ach* và số tiền kiếm được, được thu thập trong khoảng thời gian 1987-1988, khi những đứa trẻ đó đã 41 tuổi. Năm 1951, các bậc cha mẹ được yêu cầu chỉ ra vai trò của mình trong việc nuôi dưỡng và dạy con cái khả năng sử dụng nhà vệ sinh. McClelland và Franz cho rằng những đứa trẻ đã trải qua *sức ép thành tích* khi cha mẹ nuôi nấng và dạy dỗ chúng cách sử dụng nhà vệ sinh với những quy định nghiêm khắc. Về tổng thể, có một sự tương quan dương giữa sức ép thành tích ban đầu của cha mẹ và điểm số *n Ach* trưởng thành xảy ra sau đó. Hơn thế nữa, những đứa trẻ đã trải qua sức ép thành tích thì hàng năm kiếm được nhiều hơn so với những người ngang hàng trước đó trải nghiệm ít sức ép như thế là 10 ngàn đôla.

điều điển hình cho những cá nhân có điểm số *n Ach* cao là nhu cầu về hiệu suất – một nhu cầu đòi hỏi có được kết quả giống nhau cho sự nỗ lực ít hơn. Nếu họ kiếm được nhiều hơn những người ngang bằng với họ thì đó có thể là vì họ cũng coi trọng ý kiến phản hồi cụ thể đối với việc họ làm tốt như thế nào. Lương là một phép đo về sự tiến bộ rất cụ thể (McClelland, 1961; McClelland & Franz, 1992).

Nhu cầu cao về thành tích xuất hiện như thế nào? Các nhà nghiên cứu xem xét liệu hành động của cha mẹ có gây ra một nhu cầu cao hay thấp về thành tích hay không. Dữ liệu lấy từ một phân tích theo chiều dọc về một nhóm trẻ em ở khu vực Boston.

Những dữ liệu này cho thấy cấp độ mà bạn trải nghiệm một nhu cầu về thành tích có thể được thiết lập trong vài năm đầu đời.

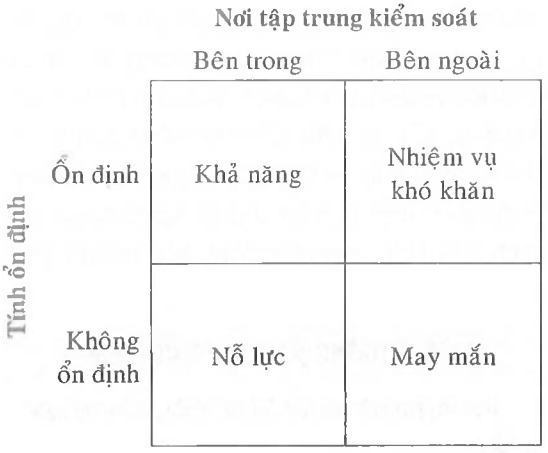
◆ NHỮNG SỰ QUY KẾT ĐỐI VỚI THÀNH CÔNG VÀ THẤT BẠI

Nhu cầu về thành tích không chỉ tác động tới động cơ thúc đẩy hướng tới thành công cá nhân. Để biết tại sao, chúng ta hãy bắt đầu với một ví dụ mang tính giả định. Giả định bạn có hai người bạn ở trong cùng một lớp. Trong nửa học kỳ đầu tiên, mỗi người đạt một điểm C. Bạn có nghĩ là họ được thúc đẩy một cách ngang bằng nhau đối với việc học hành chăm chỉ trong nửa học kỳ thứ hai không? Một phần của câu trả lời sẽ phụ thuộc vào cách mà mỗi người trong số họ giải thích về điểm C với bản thân họ.

Chẳng hạn, hãy xem xét tầm quan trọng của nơi tập trung kiểm soát (Rotter, 1954). *Nơi tập trung định hướng kiểm soát* là niềm tin về việc liệu những kết quả hành động của bạn có mang tính ngẫu nhiên dựa vào những gì bạn làm *(định hướng kiểm soát bên trong)* hay dựa vào những nhân tố môi trường *(định hướng kiểm soát bên ngoài)*. Với trường hợp điểm C, những người bạn của bạn có thể *quy kết* việc thực hiện của họ cho một nguyên nhân bên ngoài (tiếng ồn của việc xây dựng trong kỳ thi) hoặc một nguyên nhân bên trong (trí nhớ tồi). **Sự quy kết** là những lời phán xét về các nguyên nhân mang lại kết quả. (Chúng tôi sẽ trình bày lý thuyết quy kết đầy đủ và chi tiết ở Chương 16). Trong trường hợp này, sự quy kết có thể ảnh hưởng tới động cơ thúc đẩy. Nếu bạn của bạn tin rằng họ có thể quy kết việc làm của họ cho tiếng ồn thì họ có khả năng học hành chăm chỉ ở nửa học kỳ tiếp theo. Nếu họ nghĩ lỗi lầm là do trí nhớ kém của họ thì có khả năng họ giảm bớt sự nhiệt tình.

Nơi tập trung kiểm soát không phải là phạm vi mà những quy kết có thể biến đổi theo đó (Peterson & Seligman, 1984). Chúng tôi cũng có thể hỏi: "Ở phạm vi nào, một nhân tố nguyên nhân – kết quả có khả năng ổn định theo thời gian hay thay đổi?". Câu trả lời mang lại cho chúng ta phạm vi về tính *ổn định* đối lập với tính *không ổn định*. Hoặc chúng ta có thể hỏi: "Với phạm vi nào, một nhân tố nguyên nhân – kết quả có tính cụ thể cao bị hạn chế lại áp dụng rộng rãi trong những khung cảnh ở mức nhiệm vụ, một tình huống cụ thể hay tổng thể?". Câu hỏi này mang tới cho chúng ta phạm vi về việc *tổng thể* đối lập với *chi tiết*.

Một ví dụ về nơi tập trung kiểm soát và tính ổn định có thể tương tác với nhau như thế nào được đưa ra trong Hình 11.7. Hãy dừng lại với ví dụ quy kết những điểm thi. Những người bạn của bạn có thể lý giải về điểm số của họ như là kết quả của những nhân tố bên trong, chẳng hạn như khả năng (một đặc điểm tính cách ổn định) hoặc nỗ lực (một giá trị cá nhân thay đổi). Hoặc họ có thể coi những điểm thi về cơ bản bị những nhân tố bên ngoài gây ra, chẳng hạn như mức độ khó của bài tập, những hành động của người khác (một vấn đề mang tính tình huống ổn định) hoặc may mắn (một đặc điểm bên ngoài không ổn định). Dựa vào bản chất của sự quy kết mà họ đưa ra sự thành công hay



HÌNH 11.7 - Các quy kết về nguyên nhân đối với những kết quả mang tính hành vi

Bốn kết quả có thể xảy ra được tạo ra chỉ với hai nguồn quy kết về hành vi: nơi tập trung kiểm soát và tình huống mà trong đó hành vi xảy ra. Sự quy kết khả năng được thực hiện với sự kết hợp bên trong – bên ngoài, nỗ lực là sự kết hợp bên trong và không ổn định, một nhiệm vụ khó khăn khi những lực bên ngoài – ổn định được giả định là đang hoạt động, và may mắn là sự kết hợp không ổn định – bên ngoài.

thất bại này, họ có khả năng trải nghiệm một trong những phản ứng cảm xúc được mô tả ở Bảng 11.3. Điều quan trọng ở đây là kiểu lý giải sẽ ảnh hưởng tới cả những cảm xúc và động cơ thúc đẩy sau này của họ – để học hành chăm chỉ hơn hoặc thất bại trong công việc – không tính tới lý do có thực đối với sự thành công hay thất bại.

Chúng ta đã xem xét khả năng cả hai người bạn của bạn sẽ giải thích những điểm C của họ theo cách giống nhau nhưng rất có khả năng họ sẽ giải thích khác nhau. Một người có thể tin vào điều gì đó bên ngoài ("Bài thi không công bằng"); người kia có thể tin vào điều gì đó bên trong ("Tôi không đủ thông minh để học lớp này"). Các nhà nghiên cứu cho thấy cách mà con người giải thích những sự kiện trong cuộc đời họ có thể trở thành những kiểu quy kết suốt đời và *mang tính thói quen* (Haines và những cộng sự., 1999). Cách mà bạn giải thích những thành công và thất bại của bạn có thể ảnh hưởng tới động cơ thúc đẩy, tâm trạng và thậm chí cả khả năng thực hiện một cách thích hợp. Trong nhiều năm, nhà nghiên cứu Martin Seligman đã tìm hiểu những cách thức mà *kiểu giải thích* của con người – cấp độ lạc quan và bi quan – tác động tới tính chủ động và bị động cho dù họ quyết tâm hay dễ dàng từ

NHỮNG PHẢN ỨNG CẢM XÚC

Quy kết	Thành công	Thất bại
Khả năng	*Năng lực* *Tự tin* *Tự hào*	*Không có năng lực* *Từ chức* *Chán nản*
Nỗ lực	*Đức tin* *Mãn nguyện* *Thư thái*	*Tội lỗi* *Xấu hổ* *Sợ hãi*
Hành động của những người khác	*Biết ơn* *Sự cảm ơn*	*Bực tức* *Giận dữ*
May mắn	*Ngạc nhiên* *Tội lỗi*	*Ngạc nhiên* *Sửng sốt*

BẢNG 11.3 - Những phản ứng cảm xúc dựa vào sự quy kết

Những cảm giác của bạn khi phản ứng với thành công và thất bại phụ thuộc vào kiểu quy kết mà bạn đưa ra để cập tới nguyên nhân của kết quả đó. Chẳng hạn, bạn tự hào về thành công khi quy kết nó cho khả năng của bạn nhưng lại chán nản khi nhận thấy sự thiếu khả năng dẫn đến thất bại. Hoặc bạn cảm thấy biết ơn khi quy kết thành công của mình cho những hành động của người khác nhưng bực tức khi cho rằng họ góp phần vào sự thất bại của bạn.

bỏ, chấp nhận rủi ro hay thực hiện một cách an toàn (Seligman, 1991).

Trong Chương 14, chúng ta sẽ nhận thấy một kiểu giải thích ổn định – tổng thể – bên trong ("Tôi chưa từng làm điều gì đúng") đặt con người vào nguy cơ chán nản (một trong số những triệu chứng chán nản là động cơ thúc đẩy bị suy yếu). Tuy nhiên, hãy tập trung vào cách giải thích có thể khiến một trong số những người bạn của bạn có một điểm A và người kia có một điểm F vào cuối học kỳ. Nhóm nghiên cứu của Seligman đã tập trung xem xét vấn đề giải thích khả năng của một người và không có khả năng của một người khác để không mắc phải thất bại. Thành phần bí mật hóa ra là tương tự và có vẻ như đơn giản: *lạc quan* đối lập với *bi quan*. Hai cách quan sát khác nhau ảnh hưởng tới động cơ thúc đẩy, tâm trạng và hành vi.

Kiểu quy kết bi quan tập trung vào những nguyên nhân của sự thất bại được tạo ra ở bên trong. Hơn nữa, tình huống xấu và vai trò của cá nhân trong việc gây ra nó được coi như là ổn định và tổng thể – "Nó sẽ không thay đổi và ảnh hưởng tới tất cả". *Kiểu quy kết lạc quan* nhìn nhận thất bại như là kết quả của những nguyên nhân bên ngoài – "Bài thi không công bằng" – và thuộc về những sự kiện có tính không ổn định hoặc có thể biến đổi và cụ thể – "Nếu lần sau nỗ lực hơn thì tôi sẽ làm tốt hơn, và sự thất bại này không ảnh hưởng tới cách mà tôi thực hiện bất cứ nhiệm vụ quan trọng nào".

Những giải thích mang tính nguyên nhân – kết quả được đảo ngược khi tiếp cận vấn đề thành công. Những người lạc quan dành niềm tin tổng thể – ổn định – bên trong cá nhân một cách đầy đủ cho sự thành công. Tuy nhiên, những người bi quan quy kết thành công của họ cho những nhân tố tổng thể – bất ổn – bên ngoài hoặc những nhân tố cụ thể. Bởi vì bản thân những người bi quan tin rằng họ phải chịu thất bại nên họ thực hiện tồi tệ hơn so với những gì mà người khác mong đợi, đem lại những đánh giá khách quan nhất định về khả năng của họ. Một nhóm nghiên cứu ủng hộ những tổng hợp về người lạc quan và bi quan. Ví dụ như, một nghiên cứu đo lường kiểu giải thích của 130 nam nhân viên bán hàng trong

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Rèn luyện cách quy kết đối với những niềm tin nghề nghiệp

Khi tốt nghiệp đại học, bạn muốn có được công việc tốt nhất. Nhưng bạn nghĩ điều đó sẽ xảy ra như thế nào? Phải chăng bạn sẽ có một công việc tốt nhờ những kỹ năng và sự sáng tạo của chính mình (một sự quy kết bên trong)? Hay nhờ những tình huống ngẫu nhiên và may mắn (một sự quy kết bên ngoài)? Nghiên cứu cho thấy những sinh viên tin rằng họ kiểm soát được kết quả nghề nghiệp thì có khả năng đáp ứng những khát vọng nghề nghiệp của họ hơn. Trong bối cảnh đó, điều gì có thể được thực hiện để khuyến khích sinh viên thay đổi sự quy kết của họ từ bên ngoài trở thành bên trong?

Một nhóm các nhà nghiên cứu phát triển một can thiệp được gọi là *rèn luyện cách quy kết*. Những nhóm sinh viên cho biết họ ít kiểm soát được nghề nghiệp của mình đã xem một đoạn hội thoại được ghi hình vào băng video giữa một nam và một nữ sinh viên đã tốt nghiệp nói về trường đại học của mình. Đối với nhóm tham gia thí nghiệm, phần nào trong cuộc thảo luận của họ tập trung vào việc họ đưa ra những quyết định về nghề nghiệp như thế nào: "Tôi đã nhận ra khi trưởng thành rằng nỗ lực và làm việc chăm chỉ là những điều có giá trị trong nghề nghiệp của tôi" (Luzzo và những cộng sự, 1996, trang 417). Nhóm kiểm soát không nghe được kiểu thông tin này. Sau sự can thiệp ngắn gọn, các thành viên của nhóm tham gia thí nghiệm biểu lộ một sự tập trung kiểm soát bên trong nhiều hơn đối với những lựa chọn nghề nghiệp, và khi thời gian trôi qua, họ cũng tham gia vào nhiều hành vi liên quan tới sự khám phá nghề nghiệp hơn. Nhóm kiểm soát đã không cho thấy những thay đổi này (Luzzo và những cộng sự, 1996).

một công ty bảo hiểm hàng đầu của Anh (Corr & Gray, 1996). Theo nghiên cứu, những người đàn ông bán hàng với những kiểu quy kết tích cực có khả năng bán số lượng hàng cao hơn. Trong cuộc sống hàng ngày, những lý giải về sự kiện tác động tới cấp độ động cơ thúc đẩy cho việc làm trong tương lai của cả người lạc quan lẫn bi quan.

Để kết thúc phần này, hãy xem xét một thí nghiệm nghiên cứu về ảnh hưởng lớn của sự quy kết mang tính nguyên nhân – kết quả trong môi trường đại học.

Vì sự quy kết tác động tới động cơ thúc đẩy, một số lượng nhỏ thông tin về sự lựa chọn nghề nghiệp có tác động sâu sắc lên ý tưởng của sinh viên về tương lai của họ.

Chúng tôi tin rằng có nhiều điều ý nghĩa dành cho bạn trong phạm vi nghiên cứu này. Bạn có thể tiến hành phát triển một kiểu giải thích lạc quan về những thành công và thất bại của mình. Bạn có thể tránh đưa ra những quy kết tiêu cực, ổn định cho những thất bại của bạn bằng việc kiểm tra các động lực có thể gây ra kết quả trong tình huống. Cuối cùng, đừng để cho động cơ thúc đẩy của bạn bị suy yếu dần bởi những thất bại tạm thời. Bạn có thể áp dụng lời khuyên để làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn – một chủ đề được nói đến nhiều lần trong cuốn sách.

◆ CÔNG VIỆC VÀ TÂM LÝ HỌC TỔ CHỨC

Giờ thì giả định triết lý sống tích cực của bạn đã giúp bạn có được công việc trong một công ty lớn. Liệu chúng ta có thể dự đoán một cách chính xác rằng bạn sẽ được thúc đẩy bởi việc tự biết mình là một cá nhân – dựa vào điểm số *n Ach* của bạn hoặc kiểu giải thích của bạn được không? Mức độ thúc đẩy cá nhân của bạn phần nào sẽ phụ thuộc vào bối cảnh tổng thể và những quy luật mà bạn làm việc trong đó. Khi nhận ra rằng môi trường làm việc là những hệ thống xã hội phức tạp, các **nhà tâm lý học tổ chức** tiến hành nghiên cứu nhiều khía cạnh khác nhau trong mối quan hệ của con người, chẳng hạn sự giao tiếp giữa các công nhân, sự hòa nhập xã hội hoặc hòa nhập văn hóa của những người lao động, lãnh đạo, những thái độ và sự tận tụy với một công việc và/hoặc một tổ chức, sự hài lòng về công việc, căng thẳng và mệt mỏi, kiệt sức và mất toàn bộ giá trị của cuộc sống trong công việc. Là những nhà tư vấn cho các doanh nghiệp, các nhà tâm lý tổ chức có thể trợ giúp trong việc tuyển dụng, lựa chọn và đào tạo người lao động. Họ cũng giới thiệu về việc bố trí sắp xếp công việc – thay đổi một công việc cho thích hợp với con người. Các nhà tâm lý học tổ chức áp dụng các học thuyết về quản lý, quyết định và phát triển để cải thiện những môi trường làm việc.

Hãy nghiên cứu hai lý thuyết của các nhà tâm lý học tổ chức phát triển để hiểu động cơ thúc đẩy ở nơi làm việc. *Lý thuyết công bằng* và *lý thuyết mong muốn* cố gắng giải thích và dự đoán con người sẽ phản ứng như thế nào trong những điều kiện làm việc khác nhau. Các lý thuyết này giả định rằng những công nhân có tham gia vào các hoạt động nhận biết cụ thể, chẳng hạn như đánh giá tính công bằng thông qua những quá trình so sánh xã hội với những công nhân khác hoặc đánh giá những phần thưởng mong muốn kết hợp với việc thực hiện công việc của mình.

Lý thuyết công bằng cho rằng các công nhân được thúc đẩy để duy trì mối quan hệ ngang bằng hoặc công bằng với những người có liên quan khác (Adams, 1965). Các công nhân lưu ý tới các nguồn vào của họ (những đầu tư và đóng góp mà các công nhân dành cho công việc của mình) và kết quả (những gì họ nhận được từ công việc), sau đó họ so sánh những điều này với các nguồn vào và kết quả của các công nhân khác. Khi tỷ số giữa kết quả nguồn vào của công nhân A là ngang bằng với

tỷ số dành cho công nhân B (kết quả A ÷ nguồn vào A = kết quả B ÷ nguồn vào B), công nhân A sẽ cảm thấy hài lòng. Sự bất mãn sẽ xảy ra khi kết quả hai tỷ số này không ngang bằng. Bởi vì việc cảm nhận sự không công bằng là khác nhau nên các công nhận sẽ được thúc đẩy để khôi phục sự công bằng bằng cách thay đổi những nguồn vào và kết quả có liên quan. Những thay đổi này có thể mang tính hành vi (chẳng hạn, giảm nguồn vào bằng cách làm việc ít đi, tăng kết quả bằng cách đòi hỏi tăng lương). Hoặc họ có thể có tâm lý (chẳng hạn, lý giải lại giá trị của những nguồn vào – "Công việc của tôi không thực sự tốt" – hoặc giá trị của kết quả – "Tôi may mắn có được mức lương như mong muốn").

Bạn từng để ý tới các hậu quả của sự công bằng hoặc bất công trong những môi trường làm việc của chính mình chưa? Hãy xem xét tình huống mà trong đó một người đồng nghiệp bỏ đi để tìm công việc tốt hơn. Điều đó khiến bạn cảm thấy như thế nào? Lý thuyết công bằng cho rằng bạn có thể cảm thấy như thể mình bị bỏ rơi một cách bất công trong một nghề không mong muốn. Thực ra, khi những người đồng nghiệp rời khỏi môi trường mà họ không hài lòng, những người còn lại có xu hướng trở nên thiếu hiệu suất trong công việc – họ giảm năng suất để khôi phục sự công bằng (Sheehan, 1993). Nếu ở vị trí của người quản lý, bạn nên cố gắng ngăn cản khuôn mẫu này bằng cách giải quyết những nhu cầu tâm lý của nhân viên về sự công bằng.

Lý thuyết mong muốn cho rằng các công nhân được thúc đẩy khi họ mong muốn nỗ lực và việc thực hiện công việc sẽ đạt kết quả như mong muốn (Harder, 1991; Porter & Lawler, 1968; Vroom, 1964). Nói cách khác, con người sẽ tham gia vào công việc mà họ nhận thấy là hấp dẫn (đưa tới những kết quả tốt) và có thể đạt được. Lý thuyết mong muốn nhấn mạnh ba yếu tố: mong muốn, phương tiện và khả năng kết hợp. *Mong muốn* là nói tới khả năng nhận biết được những nỗ lực của một công nhân sẽ đem lại kết quả cụ thể. *Phương tiện* nói tới việc thực hiện sẽ dẫn tới những kết quả cụ thể, chẳng hạn như những phần thưởng. *Khả năng kết hợp* nói đến tính hấp dẫn của những kết quả cụ thể. Với một hoàn cảnh làm việc cụ thể, bạn có thể tưởng tượng các khả năng khác nhau đối với ba yếu tố này.

Như là kết luận của phần này, chúng tôi đưa ra một số lưu ý cảnh báo về thành tích và động cơ thúc đẩy trong môi trường làm việc. Khi bạn đưa ra một lựa chọn mang tính cá nhân về sự chăm chỉ của bạn khi làm một nghề cụ thể, hãy cẩn thận để ý tới những khía cạnh khác của cuộc đời bạn. Như chúng ta sẽ thấy trong chương tiếp theo, sự nỗ lực lớn vì thành công về một số mặt nào đó có thể hoạt động đối lập với mục tiêu nhằm có được một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh.

HỆ THỐNG CẤP BẬC CỦA CÁC NHU CẦU

Trong ba phần gần đây, chúng tôi tập trung vào những kiểu động cơ thúc đẩy cụ thể và những kiểu hành vi cụ thể. Để kết thúc chương, chúng ta chuyển sang một báo cáo tổng thể về động cơ thúc đẩy. Mục đích của chúng tôi là mang tới cho bạn ý nghĩa chung về sức mạnh có thể định hướng cho cuộc đời.

Nhà tâm lý học nhân chủng Abraham Maslow (1970) đã hình thành một lý thuyết mà những động cơ cơ bản xuất phát từ **cấp bậc của các nhu cầu** như được minh họa trong Hình 11.8. Theo quan điểm của Maslow, các nhu cầu ở mỗi cấp độ theo cấp bậc phải được đáp ứng – các nhu cầu được sắp xếp theo một chuỗi từ đơn giản đến nâng cao – trước khi mức độ tiếp theo cần phải đạt được. Dưới cùng của thứ bậc này là những *nhu cầu sinh học* cơ bản, chẳng hạn như đói và khát. Chúng phải được

HÌNH 11.8 - Cấp bậc về nhu cầu của Maslow

Theo Maslow, các nhu cầu ở mức độ thấp hơn của cấp bậc chi phối động cơ thúc đẩy của một cá thể, chừng nào họ vẫn chưa thỏa mãn. Một khi các nhu cầu này được đáp ứng xứng đáng, những nhu cầu cao hơn lại cuốn hút sự quan tâm của cá thể.

đáp ứng trước khi bất cứ nhu cầu nào khác có thể bắt đầu hoạt động. Khi các nhu cầu sinh học đang thúc bách thì những nhu cầu khác bị kìm nén và không có khả năng ảnh hưởng tới hành động của bạn. Khi chúng được đáp ứng một cách hợp lý, những nhu cầu khác ở mức độ tiếp theo – *nhu cầu an toàn* – thúc đẩy bạn. Khi không còn bận tâm về mối nguy hiểm thì bạn được thúc đẩy bởi những *nhu cầu gắn bó* – để liên kết với người khác, để yêu thương và để được yêu thương.

Nếu được nuôi nấng chu đáo, an toàn và nếu cảm nhận được cảm giác thuộc về xã hội, bạn sẽ tiến tới những *nhu cầu tôn trọng* – để hài lòng với bản thân, để nhìn nhận bản thân là có năng lực và hiệu quả, để làm những gì cần thiết và nhận được sự quý trọng của người khác.

Ở trên đỉnh của cấp bậc là những người được nuôi dưỡng tốt, an toàn, được yêu thương, yên tâm, suy nghĩ và sáng tạo. Những người này vượt ra ngoài các nhu cầu con người cơ bản để đòi hỏi sự phát triển đầy đủ nhất về các tiềm năng của mình hoặc *thể hiện đầy đủ tiềm năng*. Thể hiện đầy đủ tiềm năng là tự biết nhận thức, tự chấp nhận, có thể phản ứng mang tính xã hội, có tính sáng tạo, tự ý và công khai trước điều mới lạ, thách thức, giữa những thái độ tích cực khác.

Lý thuyết của Maslow là một quan điểm lạc quan về động cơ thúc đẩy của con người. Điều cốt lõi của lý thuyết là nhu cầu của mỗi cá nhân được phát triển và biến những tiềm năng cao nhất của họ thành hiện thực. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm của chính mình, bạn biết rằng cấp bậc nghiêm ngặt của Maslow đã bị phá vỡ. Chẳng hạn, bạn có thể bỏ một bữa ăn để có thể giúp đỡ một người bạn. Bạn có thể chịu đựng mối nguy hiểm trong một chuyến đi tới nơi hoang dã để thúc đẩy lòng tự tôn của mình. Tuy vậy, chúng tôi vẫn hy vọng sự sắp xếp theo hệ thống của Maslow sẽ khiến bạn có thể áp dụng một số trật tự đối với các khía cạnh khác nhau về những trải nghiệm thúc đẩy của bạn.

Bạn đã đi một quãng đường dài kể từ khi chúng tôi đề nghị bạn xem xét lý do tại sao bạn rời khỏi giường ngủ vào sáng nay. Chúng tôi đã mô tả sinh lý và tâm lý của cái đói và việc ăn, những khía cạnh mang tính tiến hóa và xã hội về tình dục của con người. Chúng ta khám phá sự khác biệt trong nhu cầu của con người nhằm đạt được và giải thích thành công mang tính cá nhân. Qua cuộc thảo luận này, bạn thấy được sự tương tác phức tạp của bản chất, sự nuôi dưỡng của loài và cá nhân.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ TÌM HIỂU VỀ ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY

Động cơ thúc đẩy là một khái niệm năng động được sử dụng để mô tả các quá trình định hướng hành vi.

Phân tích sự thúc đẩy nhằm giải thích các quá trình sinh học và hành vi liên quan như thế nào và tại sao con người theo đuổi những mục đích mặc dù phải đương đầu với những khó khăn và bất lợi.

Lý thuyết dựa trên các khái niệm động cơ thúc đẩy như là việc giảm bớt sự căng thẳng.

Con người cũng được thúc đẩy bởi những động cơ, kích thích bên ngoài mà không liên quan tới các nhu cầu tâm lý.

Lý thuyết đảo nghịch đặt những cặp trạng thái động cơ thúc đẩy đối nghịch nhau.

Lý thuyết bản năng cho rằng động cơ thúc đẩy thường lệ thuộc các phản ứng rập khuôn.

Các nhà tâm lý học xã hội và tâm lý học nhận thức nhấn mạnh nhận thức, sự lý giải và phản ứng của cá nhân đối với một tình huống.

◆ ĂN

Cơ thể có một loạt cơ chế điều chỉnh sự bắt đầu và kết thúc của việc ăn.

Nếu các cá thể trở thành những người ăn có chừng mực, việc ăn kiêng của họ có thể đưa lại kết quả tăng cân hơn là giảm cân.

Các rối loạn ăn uống là những căn bệnh đe dọa tới cuộc sống, có thể xuất hiện từ áp lực văn hóa và sự nhận thức sai về hình dáng cơ thể.

◆ CÁC HÀNH VI GIỚI TÍNH

Tình dục là cơ chế nhằm đến việc sinh sản các thế hệ con cái.

Trong các loài động vật, động cơ tình dục phần lớn được kiểm soát bởi các hormon.

Công trình nghiên cứu của Masters và Johnson đưa ra dữ liệu về những chu kỳ phản ứng tình dục của nam giới và nữ giới.

Các nhà tâm lý tiến hóa cho rằng nhiều hành vi tình dục phản ánh các chiến lược khác nhau của nam giới và nữ giới.

Những sự trái ngược trong kịch bản tình dục có thể dẫn tới sự hiểu lầm nghiêm trọng theo thời điểm.

Tình dục đồng giới và tình dục khác giới được xác định là do gen, môi trường cá nhân và xã hội.

◆ ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY ĐỐI VỚI THÀNH TÍCH CÁ NHÂN

Con người có những nhu cầu khác nhau về thành tích. Động cơ thúc đẩy thành tích chịu ảnh hưởng bởi cách mà con người lý giải thành công và thất bại.

Hai kiểu quy kết lạc quan và bi quan dẫn tới những quan điểm khác nhau, hướng tới thành tích và động cơ ảnh hưởng.

Các nhà tâm lý học tổ chức nghiên cứu động cơ thúc đẩy của con người trong các môi trường làm việc.

◆ HỆ THỐNG CẤP BẬC CỦA CÁC NHU CẦU

Abraham Maslow cho rằng nhu cầu của con người có thể được tổ chức theo cấp bậc.

Mặc dù động cơ thúc đẩy thực sự của con người là phức tạp hơn nhưng học thuyết của Maslow đưa ra một khuôn khổ hữu ích cho việc tổng kết các động cơ thúc đẩy.

Chương 12

CẢM XÚC, SỰ CĂNG THẲNG và SỨC KHỎE

Giả định vào lúc này, chúng tôi hỏi bạn: "Bạn cảm thấy thế nào?". Bạn sẽ trả lời câu hỏi đó ra sao? Có ít nhất ba loại thông tin bạn có thể đưa ra. Thứ nhất, bạn có thể tiết lộ với chúng tôi tâm trạng của bạn – những *cảm xúc* mà bạn đang cảm nhận. Bạn cảm thấy hạnh phúc bởi có thể đọc xong chương này đúng thời gian để đi dự một bữa tiệc? Bạn có cảm thấy giận dữ bởi bị ai đó la hét qua điện thoại? Thứ hai, bạn có thể nói với chúng tôi điều gì đó mang tính tổng quát hơn về những căng thẳng mà bạn phải chịu đựng. Bạn có cảm thấy mình có thể đương đầu với những khó khăn? Hay bạn cảm thấy hơi bị quá tải? Thứ ba, bạn có thể báo cáo về sức khỏe thể chất và tâm lý. Bạn có cảm thấy đang bị bệnh hay không? Hay bạn cảm thấy sức khỏe hoàn hảo?

Chương này sẽ khám phá những tương tác trong ba cách thức mà bạn trả lời câu hỏi "Bạn cảm thấy thế nào?" – trong mối quan hệ đối với cảm xúc, sự căng thẳng và sức khỏe. Cảm xúc là những tiêu chuẩn của trải nghiệm con người. Chúng mang lại sự phong phú trong tương tác của bạn với con người và tự nhiên, và tầm quan trọng đối với ký ức. Trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận những trải nghiệm và chức năng của cảm xúc. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu các nhu cầu cảm xúc đối với chức năng sinh học và tâm lý của bạn là quá lớn? Bạn có thể bị quá tải và không thể đối phó với những điều gây ra căng thẳng trong cuộc đời. Chương này còn giải thích sự căng thẳng tác động tới bạn ra sao và bạn phải chống lại nó bằng cách nào. Cuối cùng, chúng tôi mở rộng các vấn đề trọng tâm nhằm mục đích đưa ra những đóng góp của tâm lý học trong việc

nghiên cứu sức khỏe và bệnh tật. Các *nhà tâm lý học sức khỏe* điều tra những cách thức mà trong đó tiến trình xã hội, môi trường, tâm lý góp phần vào sự phát triển của bệnh tật. Các nhà tâm lý sức khỏe còn sử dụng các quy trình và yếu tố tâm lý để hỗ trợ điều trị và ngăn ngừa bệnh, phát triển những chiến lược nhằm nâng cao sức khỏe con người.

CẢM XÚC

Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu bạn có thể suy nghĩ và hành động nhưng không thể cảm xúc? Liệu bạn có từ bỏ khả năng chịu đựng nỗi sợ hãi nếu việc đó làm bạn có thể mất đi cảm xúc trước nụ cười của người yêu? Rõ ràng đây là những thỏa thuận tồi và bạn sẽ phải hối hận. Chúng ta sớm nhận ra rằng các cảm xúc thực hiện nhiều chức năng quan trọng.

Mặc dù bạn có thể vội nghĩ rằng cảm xúc chỉ là một cảm giác – "tôi cảm thấy hạnh phúc" hay "tôi cảm thấy tức giận" – chúng ta cần một định nghĩa bao quát hơn về khái niệm quan trọng này, bao gồm cả thể xác và tinh thần. Các nhà tâm lý đương thời định nghĩa **cảm xúc** là mô hình hoàn chỉnh thuộc những thay đổi thể xác và tinh thần bao gồm tác động, cảm giác, tiến trình nhận thức, các biểu hiện bên ngoài (cả trên khuôn mặt và cử chỉ), và những hành vi phản ứng cụ thể được đưa ra để đối phó với tình huống mang ý nghĩa cá nhân. Để nhận ra tại sao những yếu tố trên là cần thiết, hãy tưởng tượng tình huống trong đó bạn có thể cảm thấy dâng trào cảm xúc hạnh phúc. Tác động tâm lý của bạn có thể bao gồm tim đập nhẹ. Cảm giác của bạn có thể tích cực. Quá trình liên quan đến nhận thức bao gồm sự giải thích, các ký ức, và những mong đợi cho phép bạn liên kết với tình huống là hạnh phúc. Những phản ứng hành vi công khai của bạn có thể là mang tính biểu cảm (mỉm cười) và/hoặc có xu hướng hành động (ôm chặt một người yêu thương).

Trước khi đưa ra một báo cáo hợp nhất sự kích thích, cảm giác, suy nghĩ và hành động, chúng ta cần xem xét sự khác biệt giữa cảm xúc và tâm trạng. Chúng ta định nghĩa cảm xúc như là những phản ứng cụ thể đối với các sự kiện cụ thể – theo nghĩa đó, cảm xúc là sự tồn tại tương đối ngắn và có cường độ tương đối mạnh. Ngược lại, *tâm trạng* thường có cường độ thấp hơn và kéo dài trong nhiều ngày. Thường có sự liên kết không rõ ràng giữa tâm trạng và các sự kiện tác động. Bạn có thể ở trong tâm trạng tốt hay xấu mà không hiểu chính xác là tại sao. Hãy ghi nhớ sự khác biệt giữa cảm xúc và tâm trạng khi chúng tôi mô tả các học thuyết giải thích về chúng.

◆ NHỮNG CẢM XÚC CƠ BẢN VÀ VĂN HÓA

Giả định bạn tập hợp những đại diện của nhiều nền văn hóa nhân loại đa dạng khác nhau vào một căn phòng. Những trải nghiệm của họ về cảm xúc có điểm chung nào? Đối với câu trả lời đầu tiên, bạn có thể xem cuốn sách "Diễn đạt cảm xúc ở người và động vật" của Charles Darwin (1872/ 1965). Darwin cho rằng cảm xúc tiến hóa theo những khía cạnh quan trọng khác của các cấu trúc và chức năng thuộc loài người và không thuộc loài người. Ông quan tâm đến chức năng *thích nghi* của cảm xúc, thứ mà ông cho rằng không phải là mơ hồ, khó dự đoán, các trạng thái cá nhân, có tính đặc trưng cao, những kiểu phối hợp trong quá trình hoạt động của não bộ. Darwin nhìn nhận cảm xúc như là những tình trạng tinh thần kế thừa, mang tính đặc trưng được hình thành nhằm đối phó với một loại *hoàn cảnh cụ thể* có định kỳ. Trong suốt quá trình lịch sử phát triển, loài người từng bị dã thú tấn công, yêu đương, sinh con, đánh nhau, đối mặt với sự phản bội và chứng kiến cái chết của những người yêu thương – nhiều không kể xiết. Vì vậy, chúng ta có thể cho rằng các loại

phản ứng xúc cảm nhất định có thể xuất hiện trong tất cả các thành viên của những hình thái loài người. Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra tuyên bố đó trong *tính phổ biến của cảm xúc*, bằng cách quan sát phản ứng cảm xúc của những trẻ sơ sinh cũng như tính kiên định của các biểu hiện trên khuôn mặt qua các thời kỳ văn minh.

Phải chăng một số phản ứng cảm xúc là bẩm sinh?

Nếu bối cảnh tiến hóa là đúng, chúng ta có thể hy vọng tìm ra nhiều mẫu hình giống nhau của phản ứng cảm xúc ở trẻ em trên toàn thế giới (Izard, 1994). Silvan Tomkins (1962, 1981) là một trong những nhà tâm lý đầu tiên nhấn mạnh vai trò lan tỏa của những phản ứng (cảm xúc) tức thì, không được học. Ông chỉ ra, không có sự rèn luyện trước, trẻ sơ sinh phản ứng trước âm thanh lớn với nỗi sợ hãi hay với sự khó khăn trong hơi thở. Có vẻ như chúng phản ứng một cách "tự nhiên" trước một kích thích cụ thể nào đó với phản ứng cảm xúc chung, đủ để phù hợp với phạm vi rộng của hoàn cảnh.

Nghiên cứu xuyên văn hóa khẳng định sự mong đợi rằng một số phản ứng xúc cảm tương đối giống nhau ở những trẻ em từ các nền văn hóa khác nhau.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những phản ứng cảm xúc xuyên văn hóa ở trẻ em

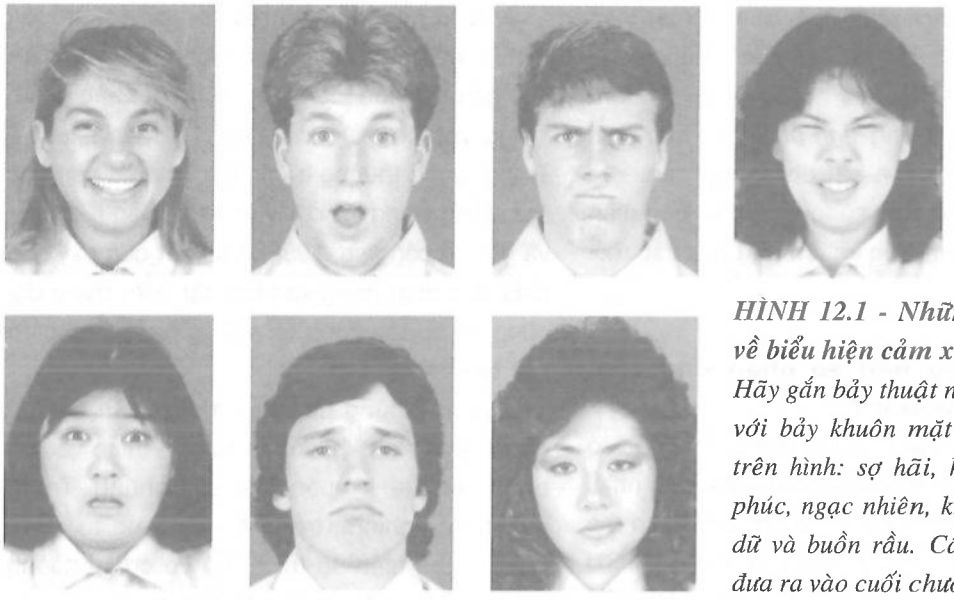
Trẻ từ 5 – 12 tháng tuổi ở Mỹ và Nhật được các nhà nghiên cứu đến thăm tận nhà. Họ đưa ra một quy trình cho từng đứa trẻ, trong đó cổ tay của trẻ được cột chặt và đặt lên bụng. Các nhà nghiên cứu ghi lại phản ứng của trẻ bằng video. Trẻ ở cả hai nền văn hóa có những cử động cơ mặt giống nhau trong cùng nhiều khuôn mẫu – kết quả chính là những biểu lộ khó chịu giống nhau. Trẻ em Mỹ và Nhật còn bộc lộ mức độ như nhau về phát âm phản ứng và di chuyển cơ thể (Camras và những cộng sự., 1992).

Mặc dù nghiên cứu này thể hiện tính kiên định xuyên văn hóa quan trọng, một nghiên cứu gần đây thể hiện một số điểm khác nhau. Trong một nghiên cứu, trẻ 11 tháng tuổi ở Trung Quốc thường ít bộc lộ cảm xúc hơn các bạn đồng trang lứa ở Mỹ và Nhật Bản (Camras và những cộng sự, 1998). Các kết quả này cho thấy các hoạt động văn hóa rất sớm trong đời cũng có sự tác động tới những phản ứng cảm xúc bẩm sinh.

Lưu ý: Những đứa trẻ sơ sinh còn có khả năng bẩm sinh khi đưa ra sự giải thích về các biểu hiện trên khuôn mặt của chúng. Trong một thực nghiệm, trẻ từ 4 – 6 tháng tuổi làm quen – thể hiện sự thích thú có chiều hướng giảm – để lặp lại những biểu hiện trên khuôn mặt người lớn biểu lộ các cảm xúc đơn lẻ từ một loạt sự ngạc nhiên, sợ hãi, nóng giận (xem Chương 10 để thấy ví dụ về quá trình làm quen với trẻ). Sau đó, trẻ được giới thiệu những bức ảnh với các cảm xúc khác nhau, chúng phản ứng với một hứng thú mới – giả thuyết là những biểu hiện ngạc nhiên, giận dữ, sợ hãi "có vẻ khác" đối với chúng, ngay cả khi ở tuổi còn rất nhỏ. (Serrano và những cộng sự, 1992). Trẻ đưa ra những hành vi tích cực hơn (ví dụ, những cử động tiếp cận và nụ cười) về phía các biểu hiện hạnh phúc và hành vi tích cực hơn. Điều này cho thấy chúng không chỉ nhận biết được mà còn có được những hiểu biết rất sớm về "ý nghĩa" của những biểu hiện đó. (Serrano, 1995).

Có phải những biểu hiện cảm xúc mang tính phổ biến?

Chúng ta thấy trẻ em đưa ra và hiểu được các biểu hiện cảm xúc chuẩn mực. Và nếu như vậy, chúng ta hy vọng có thể tìm ra các thành viên trưởng thành thuộc những nền văn hóa khác biệt lớn để thể hiện sự đồng tình khi họ tin cảm xúc được truyền đạt bằng những biểu hiện trên khuôn mặt.



HÌNH 12.1 - Những phán đoán về biểu hiện cảm xúc

Hãy gắn bảy thuật ngữ chỉ cảm xúc với bảy khuôn mặt được thể hiện trên hình: sợ hãi, kinh tởm, hạnh phúc, ngạc nhiên, khinh miệt, giận dữ và buồn rầu. Câu trả lời được đưa ra vào cuối chương.

Theo Paul Ekman, một nhà nghiên cứu hàng đầu về biểu hiện trên khuôn mặt, tất cả mọi người đều chia sẻ sự chồng chéo trong "ngôn ngữ nét mặt" (Ekman, 1984, 1994) Ekman và những phụ tá chứng minh điều mà Darwin đề xuất đầu tiên – tập hợp của những biểu hiện cảm xúc là chung cho loài người, có lẽ vì chúng là thành phần bẩm sinh trong di sản tiến hóa của chúng ta. Trước khi đọc, hãy nhìn vào Hình 12.1 để xem khả năng phân biệt của bạn đối với bảy biểu hiện cảm xúc mang tính phổ biến (Ekman và Friesen,1986).

Có một chứng cứ đáng kể là bảy biểu hiện này được nhận biết và được đưa ra trên khắp thế giới trong phản ứng của những cảm xúc về hạnh phúc, ngạc nhiên, giận dữ, phẫn nộ, sợ hãi, buồn rầu và coi thường. Các nhà nghiên cứu trên khắp thế giới yêu cầu những người từ các nền văn hóa khác nhau phân biệt những cảm xúc liên quan đến biểu hiện trong những bức ảnh đúng tiêu chuẩn. Mọi người đều có khả năng phân biệt những biểu hiện gắn liền với bảy cảm xúc.

Một nghiên cứu mới hơn đã so sánh sự nhìn nhận về những biểu hiện nét mặt của các cá nhân ở Hungary, Nhật, Ba Lan, Sumatra, Mỹ và Việt Nam – có một sự nhất trí cao giữa nhiều cư dân khác nhau(Biehl, 1997). Kết luận chung là mọi người trên khắp thế giới, bất kể khác biệt văn hóa, chủng tộc, giới tính hay học vấn, đều thể hiện những cảm xúc cơ bản theo cách giống nhau và có khả năng nhận biết cảm xúc của người khác bằng cách đọc những biểu hiện trên khuôn mặt.

Lưu ý: Sự khẳng định mang tính phổ biến tập trung vào tập hợp bảy cảm xúc chính. Ekman và các đồng nghiệp không khẳng định rằng tất cả những biểu hiện trên khuôn mặt là mang tính toàn cầu hay những nền văn hóa biểu lộ mọi cảm xúc như nhau (Ekman, 1994). Trên thực tế, (Ekman, 1972), gọi quan điểm của ông về tính phổ biến là *học thuyết Văn hóa – Thần kinh* (Neuro – Cultura), phản ánh những đóng góp quan trọng của bộ não (sản phẩm của sự tiến hóa) và văn hóa trong biểu hiện cảm xúc. Bộ não định rõ cơ mặt nào vận động, tạo ra biểu hiện cụ thể, trong khi cảm xúc cụ thể được đánh thức. Tuy nhiên, các nền văn hóa khác nhau áp đặt sự cưỡng ép của chúng ngoại trừ tính sinh học toàn cầu. Chúng tôi đưa ra một số

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự nhận biết về biểu hiện trên khuôn mặt giữa các nền văn hóa

Trong một nghiên cứu, các thành viên của nền văn hóa Fore ở New Guinea chưa biết về văn hóa phương Tây và phương Đông, trước thực nghiệm này họ cẩn thận phân biệt các cảm xúc thể hiện trên những khuôn mặt của người da trắng trong Hình 12.1. Họ làm điều này, bằng cách đưa ra những tình huống mà họ thể hiện cảm xúc tương tự. Ví dụ, bức ảnh số 5 (sợ hãi) được gắn với giả thuyết là bị lợn rừng tấn công khi không có giáo mác, và bức ảnh số 6 (buồn rầu) được gắn với tình huống là có con bị chết. Chỉ có một sự lẫn lộn khi phân biệt sự ngạc nhiên, ở bức số ảnh 2, với nỗi sợ hãi vì có thể đối với những người này, khi quá sợ hãi, họ trở nên sửng sốt.

Tiếp theo, các nhà nghiên cứu yêu cầu các thành viên khác của nền văn hóa này (những người không tham gia vào nghiên cứu thứ nhất) làm mẫu những biểu hiện mà họ sử dụng để truyền đạt 6 cảm xúc (bao gồm cả sự coi thường). Khi các sinh viên Mỹ xem những biểu hiện của gương mặt qua băng video của những người thuộc nền văn hóa của họ, họ có khả năng phân biệt cảm xúc của những người này một cách chính xác – ngoại trừ một trường hợp ngoại lệ. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên, những người Mỹ cũng gặp khó khăn trong việc phân biệt giữa kiểu thể hiện nỗi sợ hãi và sự ngạc nhiên của những người thuộc thời kỳ này, đó cũng chính là những biểu hiện ở người châu Âu mà những người này nhầm lẫn (Ekman và Friesen, 1971).

ảnh hưởng trong sự mô tả của nghiên cứu so với những phản ứng của các thành viên thuộc văn hóa Fore và các sinh viên Mỹ. Sự so sánh qua sáu quốc gia mà chúng tôi đưa ra trước đây còn cho thấy một số khác biệt giữa các quốc gia, ngược lại với bối cảnh chung thống nhất (Biehl, 1997). Ví dụ, người Nhật trưởng thành nhận biết sự giận dữ kém hơn người Mỹ, người Hungary và người Việt Nam. Người Việt Nam trưởng thành nhận biết sự phẫn nộ kém hơn so với những thành viên tham gia thực nghiệm đến từ các quốc gia khác.

Tại sao xuất hiện những khác biệt đó? Hãy xem xét sự ảnh hưởng của văn hóa đối với cảm xúc.

Văn hóa chế ngự những biểu lộ cảm xúc như thế nào?

Chúng ta vừa nhận thấy một số khía cạnh của biểu hiện cảm xúc mang tính toàn cầu. Tuy nhiên, những nền văn hóa khác nhau có những chuẩn mực khác nhau đối với cảm xúc có thể bị chi phối. Một số hình thái phản ứng cảm xúc, thậm chí cả biểu hiện trên khuôn mặt, là độc nhất cho mỗi nền văn hóa. Văn hóa thiết lập những nguyên tắc xã hội để khi con người có thể thể hiện những cảm xúc cụ thể và vì sự thích hợp xã hội trong từng dạng biểu lộ cảm xúc cụ thể bằng cách đưa ra những kiểu người trong từng môi trường riêng biệt (Mesquita và Frijda, 1992, Ratner, 2000). Hãy nhìn vào ba ví dụ về văn hóa thể hiện cảm xúc có sự khác nhau thuộc tập quán theo tiêu chuẩn phương Tây. Chúng ta hãy bắt đầu với văn hóa châu Phi.

Những người Wolof ở Senegal sống trong một xã hội mà sự khác biệt về địa vị và quyền lực giữa con người được phân định một cách cứng nhắc. Những người thuộc đẳng cấp cao của nền văn hóa này được cho là thể hiện sự tự chủ trong những biểu hiện cảm xúc của họ; những người thuộc tầng lớp thấp thường được cho là không kiên định, đặc biệt là tầng lớp có tên là *griot*[1]. Những người griot, trên thực tế, thường được cho là biểu lộ những cảm xúc "không đàng hoàng" của giới quý tộc.

Một buổi chiều, một nhóm phụ nữ (khoảng năm người phụ nữ quý phái và hai người

[1] *Griot: Người kể chuyện ở miền Tây châu Phi, kể về truyền thống và lịch sử của một làng hoặc một dòng họ.*

griot) tập trung gần giếng nước ở góc phố khi một người phụ nữ bước tới và nhảy xuống giếng. Tất cả mọi phụ nữ đều bàng hoàng trước quyết tâm tìm cái chết, nhưng những người phụ nữ quý phái thể hiện sự sửng sốt trong im lặng. Chỉ có những người phụ nữ griot la lên trước tất cả mọi người. (Irvine,1990, trang 146)

Bạn có thể tưởng tượng ra bạn sẽ phản ứng thế nào trong tình huống đó? Có lẽ bạn có thể dễ dàng hơn khi đặt mình vào vị trí của những người phụ nữ griot hơn là địa vị của những người phụ nữ quý phái. Bạn có thể giúp đỡ như thế nào thay vì la hét? Tuy nhiên, câu trả lời là những phụ nữ quý phái có các chuẩn mực văn hóa đối với sự biểu lộ cảm xúc bắt buộc họ không được thể hiện bất cứ một phản ứng công khai nào.

Một ví dụ khác về sự đa dạng văn hóa trong biểu lộ cảm xúc xuất hiện trong cuộc đời của một tác giả. Tại tang lễ của một người bạn Mỹ gốc Syria, ông ta rất ngạc nhiên khi nhìn thấy và nghe được những người phụ nữ la hét và rên rỉ khi một người khách bước vào phòng tang lễ. Sau đó họ đột ngột im lặng, cho đến khi vị khách khác bước vào, họ lại tiếp tục kêu khóc. Chúng ta giải thích như thế nào về hành vi đó? Bởi vì thật khó khăn cho gia quyến để duy trì cường độ cảm xúc cao trong suốt ba ngày đêm thức canh người chết, họ thuê những người khóc mướn chuyên nghiệp để biểu lộ, nhân danh họ, những cảm xúc mạnh mẽ thích hợp đối với từng người đến phúng viếng. Đó là một thực tế trong nền văn hóa của nhiều dân tộc ở vùng Địa Trung Hải và gần phương Đông.

Ở ví dụ thứ ba, chúng tôi muốn giới thiệu sự khác biệt giữa *nền văn hóa mang tính cá nhân* và *nền văn hóa mang tính tập thể*. Văn hóa mang tính cá nhân đề cao những nhu cầu cá nhân, trong khi văn hóa mang tính tập thể đề cao nhu cầu cộng đồng (Triandis, 1994, 1995). Người theo chủ nghĩa cá nhân tìm kiếm những phần thưởng cá nhân, sự bình đẳng, tự do tức thì, những vui thú cá nhân và cuộc đời đa dạng, hay biến đổi, những người có tính tập thể đề cao giá trị của khả năng kiềm chế các ham muốn cá nhân, chấp nhận một vị trí trong cộng đồng, tôn trọng cha mẹ và những người lớn tuổi, duy trì một hình tượng, và làm việc vì một mục tiêu lâu dài có ích cho cả cộng đồng. Các nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết là những định hướng văn hóa đó sẽ ảnh hưởng tới sự biểu lộ cảm xúc.

Chúng ta đã thấy một số phản ứng sinh lý đối với những tình huống cảm xúc – như là nụ cười hay những biểu hiện nhăn nhó – có thể là bẩm sinh. Bây giờ hãy trở lại với những học thuyết được cho là sự liên kết giữa các phản ứng sinh lý khác và những sự biểu hiện tâm lý của chúng.

◆ CÁC LÝ THUYẾT VỀ CẢM XÚC

Các lý thuyết về cảm xúc nhìn chung đều cố gắng giải thích mối quan hệ giữa những khía cạnh tâm sinh lý của quá trình cảm xúc. Chúng ta bắt đầu đề mục này bằng việc tranh luận các phản ứng của cơ thể đưa ra những tình huống cảm xúc có liên quan. Sau đó, chúng ta sẽ ôn lại những lý thuyết khám phá cách thức những phản ứng sinh lý tham gia vào quá trình tâm lý của cảm xúc.

Chức năng sinh lý của cảm xúc

Điều gì xảy ra khi bạn trải qua cảm xúc mạnh? Tim đập nhanh, hơi thở dồn dập, miệng khô, các cơ căng lên và thậm chí bạn còn run rẩy. Thêm vào những thay đổi dễ nhận thấy đó, những thay đổi khác nằm sâu phía dưới. Tất cả những phản ứng được dự kiến nhằm huy động cơ thể bạn tới hành động đối phó với nguồn cảm xúc. Hãy xem xét căn nguyên của chúng.

Hệ thần kinh tự trị chuẩn bị cho cơ thể trước những phản ứng cảm xúc thông qua hành động

của sự phân nhánh giao cảm và đối giao cảm (xem Chương 3). Sự cân bằng giữa những phân nhánh phụ thuộc vào chất lượng và mức độ của tác nhân kích thích. Với tác nhân nhẹ, sự kích thích *không thoải mái*, sự phân nhánh *giao cảm* có phần tích cực hơn; với kích thích *dễ chịu*, phân nhánh *đối giao cảm* tích cực hơn. Với kích thích mạnh hơn của bất cứ loại nào, cả hai sự phân hóa đều có sự tham gia tăng cường hơn. Về góc độ sinh lý, những cảm xúc mạnh như là sợ hãi hay nóng giận kích hoạt *hệ phản ứng khẩn cấp*, cơ thể nhanh chóng chuẩn bị và lặng lẽ nhằm đối phó với nguy hiểm tiềm ẩn. Hệ thần kinh giao cảm chịu trách nhiệm chỉ đạo giải thoát hormon (epinephrine và norepinephrine) từ tuyến thượng thận, để những cơ quan bên trong giải phóng lượng đường trong máu, tăng áp huyết, tăng nước bọt và mồ hôi. Để trấn tĩnh lại khi tình huống khẩn cấp qua đi, hệ thần kinh đối giao cảm kiềm chế sự giải thoát những hormon hoạt hóa. Bạn vẫn ở trong tình trạng kích động trong chốc lát sau quá trình hoạt hóa của cảm xúc mạnh, bởi vì một số hormon tiếp tục luân chuyển trong máu.

Chúng ta sẽ nhận ra khi mô tả những học thuyết đặc trưng về cảm xúc, các nhà nghiên cứu tranh luận về vấn đề: "Có phải một quá trình cảm xúc cụ thể đem lại sự tăng cường cho những hình mẫu riêng biệt về hoạt động trong hệ thần kinh tự trị?". Các nhà nghiên cứu ở các nền văn hóa cho rằng câu trả lời là có.

Những thí nghiệm trên cho thấy các thành viên thuộc những nền văn hóa khác nhau học cách tạo ra các phản ứng công khai khác nhau đối với những trải nghiệm cơ thể như nhau – khi giận dữ, bạn có la hét hay bạn chịu đựng trong im lặng?

Hãy chuyển từ hệ thần kinh tự trị sang hệ thần kinh trung ương. Sự thống nhất của hai khía cạnh hormon và thần kinh thuộc kích thích được kiểm soát bởi *vùng dưới đồi* và *hệ viền* (limbic system), hệ thần kinh kiểm soát đối với cảm xúc và những hình mẫu của tấn công, phòng ngự và đào thoát. Nghiên cứu về giải phẫu thần kinh đặc biệt chú ý tới **hạch hạnh nhân** như là một phần của hệ thần kinh trung ương hoạt động với vai trò là cửa ngõ đối với cảm xúc và là bộ phận lọc đối với trí nhớ. Hạch

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các cảm xúc khác nhau có đưa ra những hình mẫu khác nhau thuộc hoạt động thần kinh tự trị hay không?

Giả định bạn cảm thấy ngạc nhiên, sợ hãi hoặc phẫn nộ – nhưng bạn không nói cho chúng tôi biết. Liệu chúng tôi có thể ước lượng phản xạ hệ thần kinh tự trị và suy luận một cách chính xác cảm giác của bạn không? Paul Ekman và các đồng nghiệp (1983) đã nghiên cứu để trả lời câu hỏi đó với đối tượng là những diễn viên chuyên nghiệp ở Mỹ. Các nhà nghiên cứu xác định những phản ứng thần kinh tự trị như là nhịp tim và nhiệt độ trên da trong khi các diễn viên tạo ra cảm xúc và những thể hiện cảm xúc. Các số liệu đo được biểu lộ những hình mẫu khác biệt đối với các cảm xúc khác nhau. Ví dụ, sự buồn rầu được biểu thị bằng nhịp tim đập nhanh, trong khi sự vui mừng được đánh dấu bằng nhịp tim chậm; mặc dù cả sự tức giận và nỗi sợ hãi tạo ra nhịp tim cao, sự tức giận liên quan tới nhiệt độ tăng cao trên da, trong khi nỗi sợ hãi liên quan tới nhiệt độ trên da thấp.

Liệu những phát hiện này có phổ biến ở mọi nền văn hóa hay không? Nhóm nghiên cứu trên tiến hành một nghiên cứu khác so sánh những người đàn ông và phụ nữ từ Mỹ với những người Minangkabau từ Tây Sumatra. Những thành viên của nền văn hóa này mang tính cộng đồng và không biểu hiện những cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, liệu họ có thể hiện cùng một hình mẫu tự trị cơ bản đối với những cảm xúc tiêu cực – thậm chí khi họ có một ít kinh nghiệm biểu lộ những cảm xúc không? Dữ liệu tiết lộ mức độ tương đồng cao giữa hai nền văn hóa, đưa các nhà khoa học đến chỗ thừa nhận là những hình mẫu thuộc hoạt động thần kinh tự trị thường "là phần quan trọng thuộc di sản tiến hóa sinh học bình thường của chúng ta" (Levenson và những cộng sự, 1992, trang 986).

hạnh nhân thực hiện điều đó bằng cách gắn ý nghĩa vào thông tin nó nhận được từ cảm xúc. Nó đóng một vai trò đặc biệt quan trọng trong việc gắn ý nghĩa tới các quá trình tiêu cực. Ví dụ, khi con người nhìn vào những bức tranh với các biểu hiện đáng sợ trên khuôn mặt, hạch hạnh nhân bên trái cho thấy hoạt động tăng cường khi cường độ của biểu hiện tăng lên; ngược lại, những biểu hiện vui sướng trên khuôn mặt tạo ra ít hoạt động trong cùng loại cấu trúc (Morrics và những cộng sự, 1996).

Các nhà nghiên cứu còn bắt đầu tìm hiểu sự khác nhau mang tính cá nhân trong những phản ứng của hạch hạnh nhân đối với tác nhân kích thích cảm xúc. Một nghiên cứu tập trung vào sự biến đổi trong gen ảnh hưởng tới việc sử dụng chất truyền dẫn thần kinh serotonin (Hariri và những cộng sự, 2002). Một số người sinh ra với kiểu gen ngắn; một số người với kiểu gen dài. Theo nghiên cứu, những người tham gia được chụp fMRI trong khi họ nhìn vào những sự biểu hiện thái độ giận dữ và hoảng sợ của người khác. Họ có nhiệm vụ là lựa chọn khuôn mặt thứ hai thể hiện cùng một cảm xúc như trong hình gốc. Hình ảnh chụp fMRI cho thấy có sự hoạt động tích cực hơn nhiều ở hạch hạnh nhân phải của những người tham gia thực nghiệm với những kiểu gen ngắn. Kết quả cho thấy, phụ thuộc vào gen di truyền, bộ não có thể phản ứng một cách tự động hơn, vì vậy một số tác nhân kích thích có tác động cảm xúc lớn hơn.

Vỏ não tham gia vào quá trình cảm xúc thông qua mạng lưới thần kinh bên trong và mối liên hệ của nó với các bộ phận của cơ thể. Vỏ não cung cấp sự giao tiếp, trí nhớ và ý nghĩa hợp nhất quá trình tâm lý và những phản ứng sinh học. Các nhà nghiên cứu sử dụng những kỹ thuật chụp cắt lớp để thiết lập bản đồ những phản ứng cụ thể đối với các cảm xúc khác nhau. Ví dụ, những cảm xúc tích cực và tiêu cực không phải là phản ứng đối nghịch trong cùng những phần của vỏ não. Đúng hơn là, những phản ứng ngược nhau dẫn tới hoạt động mạnh nhất trong những phần khác nhau của bộ não. Hãy tiến hành nghiên cứu một nhóm người tham gia thực nghiệm được chụp fMRI trong khi xem những tấm hình mang tính lạc quan (ví dụ như là những con chó con, bánh sôcôla hạnh nhân, cảnh hoàng hôn) và những tấm hình mang tính tiêu cực (những người đang giận dữ, những con nhện và những khẩu súng). Hình chụp cắt lớp cho thấy có hoạt động tích cực hơn ở bán cầu não trái đối với những tấm hình mang tính tiêu cực (Canli và những cộng sự, 1998). Trên thực tế, nghiên cứu cho thấy, có hai hệ thống riêng biệt trong não bộ điều khiển những *phản ứng cảm xúc tiếp cận* liên quan và những *phản ứng thu hồi* liên quan (Davidson và những cộng sự, 2000). Hãy xem xét những con chó con và những con nhện. Có vẻ như phần lớn mọi người đều muốn tiếp xúc với những con chó con và tránh xa những con nhện. Nghiên cứu cho thấy, những phần não khác nhau – từng phần thuộc bán cầu não – là cơ sở của những phản ứng đó.

Chúng ta nhận thấy rằng cơ thể chúng ta đưa ra nhiều phản ứng đối với những tình huống cảm xúc có liên quan. Nhưng chúng ta làm sao biết được cảm giác nào đi cùng phản ứng sinh lý nào? Lúc này chúng ta ôn lại ba lý thuyết và cố gắng đưa ra câu trả lời cho câu hỏi trên.

Lý thuyết của James về phản ứng của cơ thể

Hầu hết mọi người đều nhất trí rằng cảm xúc diễn ra trước phản ứng: ví dụ, bạn la hét trước ai đó (phản ứng) bởi bạn cảm thấy giận dữ (cảm xúc). Tuy nhiên, hơn 100 năm trước, William James cũng như Aristotle, đã đưa ra ý kiến đối lập hoàn toàn thứ tự đó – bạn cảm nhận *sau* phản ứng của cơ thể. James viết: "Chúng ta cảm thấy đáng tiếc vì chúng ta khóc, cảm thấy giận dữ vì chúng ta tấn công, cảm thấy

sợ hãi vì chúng ta run" (James, 1890/1950, trang 450). Quan điểm cho rằng cảm xúc xuất phát từ *phản ứng của cơ thể* được hiểu từ **lý thuyết của James – Lange về cảm xúc** (Carl Lange – nhà khoa học Đan Mạch – đã đưa ra những quan điểm tương tự trong cùng năm với James). Theo lý thuyết này, nhận biết một tác nhân kích thích gây ra sự căng thẳng tự trị và những hành động khác của cơ thể dẫn tới một cảm xúc cụ thể. Lý thuyết James–Lange được cho là lý thuyết *ngoại biên* bởi vì nó cho thấy vai trò nổi bật trong cảm xúc trói buộc những phản ứng theo bản năng, những hành động của hệ thần kinh tự trị là ngoại biên đối với hệ thần kinh trung ương.

Lý thuyết Cannon–Bard về những tiến trình thần kinh trung ương

Nhà sinh lý học Walter Cannon (1927, 1929) đã phản đối lý thuyết ngoại vi ủng hộ *sự tập trung* theo nguyên tắc vào hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Cannon (và những nhà phê bình khác) đưa ra một loạt những phản đối lý thuyết James–Lange (Leventhal, 1980). Chẳng hạn, họ lưu ý rằng hoạt động nội tạng không tương thích với trải nghiệm cảm xúc – các động vật trong thí nghiệm tiếp tục phản ứng về cảm xúc, thậm chí sau khi nội tạng của chúng được phẫu thuật tách rời khỏi CNS (hệ thần kinh trung ương). Họ cũng lập luận rằng những phản ứng ANS (hệ thần kinh tự trị – autonomic nervous system) về đặc trưng là quá chậm nên không thể là nguồn gốc của những cảm xúc được khêu gợi rất nhanh. Theo Cannon, cảm xúc đòi hỏi não bộ phải làm trung gian hòa giải giữa kích thích đầu vào và phản ứng đầu ra. Những tín hiệu từ vùng não được gửi tới một vùng trên vỏ não để tạo ra cảm giác và tới vùng khác để tạo ra sự biểu thị cảm xúc.

Một nhà sinh lý học khác, Philip Bard cũng kết luận rằng những phản ứng nội tạng về cơ bản không thuộc chuỗi cảm xúc. Thay vào đó, một kích thích gây ra cảm xúc có hai tác động đồng thời ở cả sự kích thích đối với cơ thể thông qua hệ thần kinh giao cảm và trải nghiệm chủ quan về cảm xúc thông qua vỏ não. Những quan điểm của các nhà sinh lý được kết hợp trong **lý thuyết Cannon–Bard về cảm xúc**. Lý thuyết này tuyên bố rằng một kích thích cảm xúc tạo ra hai phản ứng cùng tồn tại một lúc, kích thích và trải nghiệm cảm xúc không phải là nguyên nhân của nhau. Nếu điều đó khiến bạn tức giận, nhịp tim của bạn tăng lên cùng với thời điểm khi bạn nghĩ: "Mình bị chọc tức!" – nhưng cơ thể cũng như trí óc của bạn không ra lệnh cách thức phản ứng cho bộ phận khác.

Lý thuyết Cannon–Bard dự đoán tính độc lập giữa phản ứng cơ thể và tâm lý. Chúng ta sẽ tìm hiểu phần tiếp theo để thấy những lý thuyết đương thời về cảm xúc phản đối lời tuyên bố cho rằng những phản ứng này là độc lập một cách cần thiết.

Các lý thuyết đánh giá nhận thức về cảm xúc

Bởi vì những triệu chứng kích thích và trạng thái bên trong là giống nhau đối với nhiều cảm xúc khác nhau nên có thể gây xáo trộn vào những thời điểm khi chúng được trải nghiệm trong các tình huống mơ hồ hoặc mới lạ. Theo Stanley Schachter (1971b), trải nghiệm về cảm xúc là tác dụng liên kết của kích thích sinh lý và **đánh giá nhận thức**, với cả hai phần cần thiết phải có để cho một cảm xúc xảy ra. Tất cả kích thích được giả định là phổ biến và không khác biệt, kích thích là bước đầu tiên trong chuỗi cảm xúc. Bạn đánh giá kích thích sinh lý trong một nỗ lực nhằm khám phá những gì bạn đang cảm nhận, những dạng cảm xúc nào là thích hợp nhất và những phản ứng của bạn có ý nghĩa gì trong bối cảnh cụ thể mà nó được trải nghiệm. Richard Lazarus

(1991, 1995; Lazarus & Lazarus, 1994), người đề xướng hàng đầu về quan điểm đánh giá có nhận thức cho rằng "trải nghiệm cảm xúc không thể được hiểu một cách đơn độc trong phạm vi những gì xảy ra trong con người hoặc trong não bộ, mà phát triển ngoài những thực tại đang diễn ra cùng với môi trường mà nó được đánh giá" (Lazarus, 1984a, trang 124). Lazarus cũng nhấn mạnh, sự đánh giá thường xảy ra mà không có ý thức. Khi bạn có những trải nghiệm trong quá khứ liên kết cảm xúc với tình huống – ở đây xuất hiện sự ép buộc mà tôi đã cảm thấy không phù hợp trước đó! – bạn không nhất thiết phải nghiên cứu môi trường cho việc giải thích sự gợi mở của bạn. Quan điểm này được gọi là lý thuyết **đánh giá nhận thức về cảm xúc**.

Trong tình huống này, những người tham gia là nam giới đã nhận xét về cảm xúc ("Tôi quan tâm tới người phụ nữ này") dựa trên một sự *quy kết sai* về nguồn hưng phấn (người phụ nữ còn hơn là mối nguy hiểm của cây cầu). Trong một thí nghiệm tương tự, những sinh viên thực hiện hai phút những bài tập thể dục aerobic báo cáo có ít cảm xúc cực điểm hơn sau bài tập – khi họ có thể dễ dàng quy kết kích thích của họ là do bài tập chứ không phải do một trạng thái cảm xúc – bằng sự so sánh với những cảm xúc mà họ báo cáo sau một khoảng thời gian trì hoãn ngắn ngủi khiến cho bài tập có vẻ như ít tương thích với sự hưng phấn đang diễn ra hơn (Sinclair và những cộng sự., 1994).

Một số khía cạnh cụ thể về lý thuyết đánh giá nhận thức đã bị nghi ngờ. Chẳng hạn, trước đây bạn đã tìm hiểu những trạng thái hưng phấn – hoạt động của hệ thần kinh tự trị – thêm vào những cảm xúc khác biệt là không giống nhau (Levenson và những cộng sự, 1992). Vì vậy, việc giải thích ít nhất là về một số trải nghiệm cảm xúc có thể không đòi hỏi sự đánh giá. Hơn thế nữa, việc trải nghiệm sự hưng phấn mạnh mẽ mà không có bất cứ nguyên nhân rõ ràng nào không dẫn tới trạng thái trung tính, không phân biệt như lý thuyết giả định. Hãy tạm dừng trong chốc lát và tưởng tượng, ngay lúc này trái tim bạn bắt đầu đập nhanh, hơi thở trở nên nhanh và gấp, cơ ngực như co thắt lại và bàn tay ướt đẫm mồ hôi. Bạn sẽ giải thích như thế nào về những triệu chứng này? Phải chăng bạn ngạc nhiên khi biết rằng người ta thường lý giải *sự hưng phấn sinh lý* mà không giải thích được là mang tính tiêu cực, một dấu hiệu cho rằng có điều gì đó sai? Thêm vào đó, nghiên cứu của con người nhằm tìm ra một lời giải thích có xu hướng bị thành kiến hướng tới việc phát hiện kích thích sẽ giải thích hoặc chứng minh cho

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Cách lý giải sai về hưng phấn và cảm xúc

Một người nghiên cứu là nữ đã phỏng vấn những người tham gia là nam giới, những người vừa vượt qua một hoặc hai cây cầu ở Vancouver, Canada. Một cây cầy là an toàn, vững chắc; cây cầu lắc lư kia là cầu dự phòng. Những nghiên cứu giả vờ quan tâm tới các tác động của cảnh tượng đối với tính sáng tạo và yêu cầu những người đàn ông viết ra các câu chuyện ngắn về bức tranh mơ hồ gồm có một người phụ nữ trong đó. Cô cũng mời họ gọi điện cho cô nếu họ muốn có thêm thông tin về nghiên cứu. Những người đàn ông vừa vượt qua cây cầu nguy hiểm đã viết ra những câu chuyện với nhiều sự tưởng tượng về tình dục hơn, và số người trong nhóm này gọi điện cho người nữ thực hiện thí nghiệm nhiều hơn bốn lần so với những người vượt qua cây cầu an toàn. Để biểu thị rằng hưng phấn là biến số độc lập ảnh hưởng tới cách hiểu sai về cảm xúc, nhóm nghiên cứu cũng dàn xếp cho một nhóm gồm những người đàn ông khác tham gia phỏng vấn trong vòng 10 phút hoặc hơn sau khi vượt qua cây cầu nguy hiểm, khoảng thời gian đủ cho những cảm giác hưng phấn sinh lý của họ giảm bớt. Những người đàn ông không có hưng phấn này không cho thấy những dấu hiệu phản ứng tình dục mà những người đàn ông hưng phấn có (Dutton & Aron, 1974).

sự lý giải tiêu cực này (Marshall & Zimbardo, 1979; Maslach, 1979).

Có thể là an toàn nhất để kết luận rằng đánh giá nhận thức là một tiến trình trải nghiệm cảm xúc quan trọng nhưng không phải là tiến trình duy nhất (Izard, 1993). Thực tế, trong một số hoàn cảnh, bạn sẽ hướng tới môi trường (ít nhất là có ý thức) để cố gắng lý giải tại sao bạn lại cảm nhận được cách làm của mình. Tuy nhiên, trong các hoàn cảnh khác, những trải nghiệm cảm xúc của bạn có thể chịu sự kiểm soát của những mối liên kết bẩm sinh được tạo ra bởi sự tiến hóa. Phản ứng sinh lý sẽ không đòi hỏi bất cứ sự lý giải nào. Các lộ trình khác nhau hướng tới những trải nghiệm cảm xúc cho thấy các cảm xúc phục vụ các chức năng. Bây giờ, chúng ta trở lại với những chức năng đó.

◆ NHỮNG CHỨC NĂNG CỦA CẢM XÚC

Tại sao bạn có cảm xúc? Cảm xúc thực hiện những chức năng gì? Nghĩ về những câu hỏi này có thể giúp bạn nhìn nhận lại thời gian và sự tưởng tượng của mình có thể khác nhau như thế nào nếu bạn không thể trải nghiệm hoặc hiểu được những cảm xúc. Hãy kiểm tra một số vai trò của cảm xúc trong cuộc đời bạn.

Động cơ và mối quan tâm

Ngay lần đầu tiên bạn mặc chiếc áo sơ mi mới, đường chỉ may trên vai áo rách toạc. Tại sao bạn lại có khả năng trút giận lên cửa hàng và đòi được bồi thường? Từ Chương 11, bạn nên nhận ra đây là một câu hỏi về cảm xúc. Nếu bạn muốn trả lời: "Bởi vì tôi giận dữ" hoặc "Bởi vì tôi thất vọng", bạn có thể nhận thấy những cảm xúc thường tạo ra sự thúc đẩy hành động. Những cảm xúc thực hiện chức năng thúc đẩy bằng cách *kích thích* bạn hành động liên quan tới một số sự kiện trải nghiệm hoặc tưởng tượng. Sau đó những cảm xúc định hướng và *duy trì* hành vi của bạn hướng tới những mục tiêu cụ thể. Vì tình yêu dành cho một người khác, bạn có thể làm tất cả những gì có thể để thu hút sự chú ý, để được ở gần và bảo vệ người đó. Vì tình yêu đối với giống nòi hoặc tổ quốc, bạn có thể hy sinh cả cuộc đời mình.

Hãy xem xét các tình huống cụ thể mà trong đó những phản ứng cảm xúc tác động tới cách bạn tập trung mối quan tâm. Hãy nhớ lại từ Chương 4 rằng, ở bất cứ thời điểm cụ thể

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Hạch hạnh nhân và việc hiểu những sự kiện cảm xúc

Trong những điều kiện thông thường, sự nhận thức của bạn về thế giới bị chi phối bởi hiện tượng *hiệu quả quan tâm thoáng qua*. Điều này có nghĩa là khi mối quan tâm của bạn tập trung vào một kích thích, bạn sẽ nhận thức ít hơn về những cái khác xảy ra ngay sau đó. Hãy xem xét một thí nghiệm mà trong đó những người tham gia nhận được những từ chợt hiện lên trên màn hình máy tính – mỗi từ hiện ra kéo dài khoảng 1/10 giây và từ tiếp theo cũng xuất hiện trong khoảng thời gian 1/10 giây sau đó (Anderson & Phelps, 2001). Những người tham gia được yêu cầu báo cáo lại hai từ đã hiện ra trong kiểu chữ màu xanh trong số một nhóm từ lớn hơn được đưa ra trong kiểu chữ màu đen. Do hiệu quả quan tâm thoáng qua mà những người tham gia, về đặc trưng, gặp phải rắc rối đối với từ thứ hai trong số hai từ có kiểu chữ màu xanh: Về thời gian, họ có thể nói tên của từ một cách chính xác với mức 61,5%. Tuy nhiên, khi từ thứ hai gợi lên cảm xúc tiêu cực thì khả năng nhớ tăng cao tới mức 79,8%. Đó là chứng cứ chắc chắn cho rằng kích thích cảm xúc đòi hỏi một mối quan tâm phụ. Bằng cách nào chúng ta biết được phần não đóng vai trò trong tiến trình này? Các nhà nghiên cứu tái tạo thí nghiệm với những bệnh nhân mà phần não bên phải hoặc bên trái của họ đã bị lấy đi nhằm kiểm soát những cơn tai biến mạch máu kết hợp với chứng động kinh. Những bệnh nhân mà phần não bên trái đã bị lấy đi cho thấy họ không có sự thuận lợi nào đối với việc nhớ những từ cảm xúc hơn so với những từ trung tính.

nào, bạn có thể chỉ quan tâm tới một tập hợp rất nhỏ những vật thể và sự kiện sẵn có trong môi trường. Nghiên cứu cho rằng phần não bộ bên trái đóng vai trò quan trọng trong việc nhận biết những vật thể có tầm quan trọng đối với cảm xúc.

Nghiên cứu này chỉ ra một cách thức mà trong đó não bộ không cho phép các sự kiện quan trọng của cảm xúc thoát khỏi mối quan tâm. Hạch hạnh nhân bên trái là một chứng cứ khác hướng tới mục đích của nhà nghiên cứu nhằm tạo ra cái nhìn đầy đủ về cách trải nghiệm những cảm xúc trong não bộ.

Các chức năng xã hội của cảm xúc

Xét về cấp độ xã hội, cảm xúc đảm nhiệm chức năng rộng lớn điều chỉnh những tương tác xã hội. Là một chất keo kết dính xã hội tích cực, chúng gắn kết bạn với người khác; nhưng nếu là một khuynh hướng khước từ xã hội mang tính tiêu cực, chúng tách biệt bạn khỏi người khác. Bạn rút lui khi ai đó bùng phát cơn giận dữ, và bạn tiến lại gần khi một người khác phát tín hiệu chấp nhận với một nụ cười và một cái liếc mắt. Bạn có thể áp chế những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ mà không tôn trọng vị thế hay quyền lực của người khác. Hãy xem xét D. R, một phụ nữ mất chức năng hoạt động của hạch hạnh nhân – và cùng với nó là khả năng nhận thức sự giận dữ và sợ hãi (Scott và những cộng sự, 1997). Hãy tưởng tượng cuộc sống sẽ như thế nào nếu bạn không thể hiểu được khi nào con người đang cố gắng để truyền đạt những cảm xúc tiêu cực. Chẳng hạn, cuộc sống của một người sẽ như thế nào nếu không có khả năng học từ những người khác cách đối mặt với một tình huống nguy hiểm? Hoặc những hành động của bạn có gây ra phản ứng giận dữ hay không? Khi D. R mất chức năng hoạt động của hạch hạnh nhân, cô cũng mất khả năng hoạt động trong xã hội.

Các cảm xúc mà bạn trải nghiệm có tác động mạnh mẽ đối với việc bạn hoạt động như thế nào trong những bối cảnh xã hội. Hãy xem xét kết quả của những tâm trạng tích cực hoặc tiêu cực của con người theo cách mà chúng yêu cầu.

Hãy nghĩ về cuộc đời của chính bạn: Phải chăng bạn đang mạo hiểm hơn trong những tình huống xã hội khi đang ở trong tâm trạng hạnh phúc? Phải chăng bạn thận trọng hơn khi đang ở trong tâm trạng chán nản?

Nghiên cứu cũng chỉ ra sự ảnh hưởng của cảm xúc đối với việc thúc đẩy hành vi ủng hộ xã hội (Hoffman, 1986; Isen, 1984; Schroeder và những cộng sự, 1995). Khi những cá nhân được tác động để cảm thấy hạnh phúc, họ có khả năng thực hiện một loạt những hành vi có ích hơn (Carlson và những cộng sự, 1988). Khi những người tham gia nghiên cứu được tác động để cảm thấy tội lỗi vì một hành động sai lầm, họ có khả năng tự nguyện giúp đỡ ở một tình huống tương lai, có lẽ là làm để giảm bớt tội lỗi của mình (Carlsmith & Gross, 1969). Tương tự như vậy, việc con người cảm thấy như thế nào phụ thuộc vào xã hội mà họ sống. Chẳng hạn, khi những cá nhân hồi tưởng các tình huống mà trong đó họ từ chối giúp đỡ người khác, tâm trạng của họ trở nên tiêu cực hơn (William và những cộng sự, 1996). Điều này đặc biệt đúng khi người mà họ từ chối giúp đỡ lại là một người bạn tốt, một thành viên trong gia đình hoặc một đối tác lãng mạn. Những gì bạn cảm nhận chịu tác động lớn bởi khả năng thực hiện những trọng trách xã hội của mình.

Tác động của cảm xúc đối với chức năng nhận thức

Cảm xúc đảm nhận những chức năng nhận thức bằng việc ảnh hưởng tới những gì bạn chú tâm đến, cách bạn nhận biết bản thân và cách mà bạn lý giải và ghi nhớ những đặc điểm của

hoàn cảnh sống. Các nhà nghiên cứu đã chứng minh những trạng thái cảm xúc có thể tác động tới khả năng học tập, trí nhớ, sự phán xét xã hội và tính sáng tạo (Bradley, 1994; Forgas, 1995, 2000). Các phản ứng cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong việc tổ chức và phân loại những trải nghiệm của cuộc đời bạn.

Nghiên cứu nhằm vào vai trò của cảm xúc trong tiến trình thông tin được khởi xướng bởi Gordon Bower (1981, 1991) và những học trò. Kiểu mẫu của Bower giả định rằng, khi con người trải nghiệm một cảm xúc cụ thể trong một tình huống cụ thể, cảm xúc đó được lưu giữ trong bộ nhớ cùng với những sự kiện khác đang diễn ra như là một phần của bối cảnh chung. Kiểu trình bày trí nhớ này tạo ra quá trình xử lý thích hợp với tâm trạng và trí nhớ phụ thuộc vào tâm trạng. *Quá trình xử lý thích hợp tâm trạng* xảy ra khi con người trở nên nhạy cảm một cách có lựa chọn đối với tiến trình và khôi phục thông tin thích hợp với tâm trạng hiện tại. Tài liệu thích hợp với tâm trạng phổ biến của một người có khả năng được lưu ý, được quan tâm đến và được xử lý một cách sâu sắc hơn với những sự hợp tác tinh vi hơn (Gilligan & Bower, 1984). *Trí nhớ phụ thuộc vào tâm trạng* ám chỉ những tình huống mà trong đó con người nhận thấy dễ dàng hơn để hồi tưởng thông tin khi tâm trạng của họ được hồi phục phù hợp với tâm trạng lần đầu tiên họ dành thông tin cho trí nhớ (Eich, 1995; Eich & Macaulay, 2000). Đây là một ví dụ về sự thích hợp của tâm trạng mà bạn có thể đã lưu ý: Những người trong tâm trạng vui vẻ có xu hướng hồi tưởng các sự kiện tích cực hơn từ cuộc đời của mình so với những người trong tâm trạng không vui (Eich và những cộng sự, 1994).

Các nhà nghiên cứu cũng quan tâm tới việc hiểu những tình huống mà trong đó cảm xúc tác động lên những lời phán xét và lý giải (Adolphs & Damasio, 2001). Hãy xem xét hai vấn đề lý giải được đưa ra trong Bảng 12.1. Bạn sẽ trả lời câu hỏi ở phần cuối cùng của mỗi vấn đề như thế nào? Nếu bạn phân tích các tình huống một cách cẩn thận – cố gắng nhắm tới những kết quả – bạn sẽ thấy trong trường hợp này một người chết để cho năm người khác có thể

BẢNG 12.1 - Các vấn đề lý giải đạo đức

1. Một chiếc xe goòng[1] đang lao nhanh trên đường ray hướng thẳng tới năm công nhân, những người này sẽ bị cán chết nếu chiếc xe goòng tiếp tục lao đi. Bạn đang đứng trên một cây cầu dành cho người đi bộ bắc ngang qua đường ray, đứng giữa chiếc xe goòng và năm công nhân. Gần chỗ bạn đứng trên cây cầu là một người xa lạ vô tình xuất hiện có vóc dáng to cao.

Cách duy nhất để cứu sống năm người công nhân là đẩy người lạ mặt này xuống cầu cho rơi xuống đường ray ở bên dưới, nơi cơ thể của anh ta sẽ chặn chiếc xe goòng lại. Người lạ mặt sẽ chết nếu bạn làm điều này nhưng năm người công nhân sẽ được cứu sống.

Phải chăng việc làm đó là thích hợp đối với bạn?

2. Bạn đang điều khiển một chiếc xe goòng lao nhanh về một ngã rẽ trên đường ray. Trên đường ray rẽ sang bên trái là một nhóm gồm năm công nhân đường sắt. Trên đường ray rẽ sang bên phải chỉ có một công nhân đường sắt duy nhất.

Nếu bạn không làm gì thì chiếc xe goòng sẽ tiếp tục tiến về bên trái gây ra cái chết cho năm người công nhân. Cách duy nhất để tránh gây ra cái chết cho những công nhân này là bấm vào một chiếc nút trên bảng điều khiển để làm cho chiếc xe goòng tiến về bên phải và chỉ gây ra cái chết cho một người công nhân duy nhất.

Phải chăng là thích hợp để bạn chọn cách này?

[1] *Xe goòng: Toa nhỏ chở đồ không mui và thấp, chạy trên đường ray do công nhân sửa đường ray dùng.*

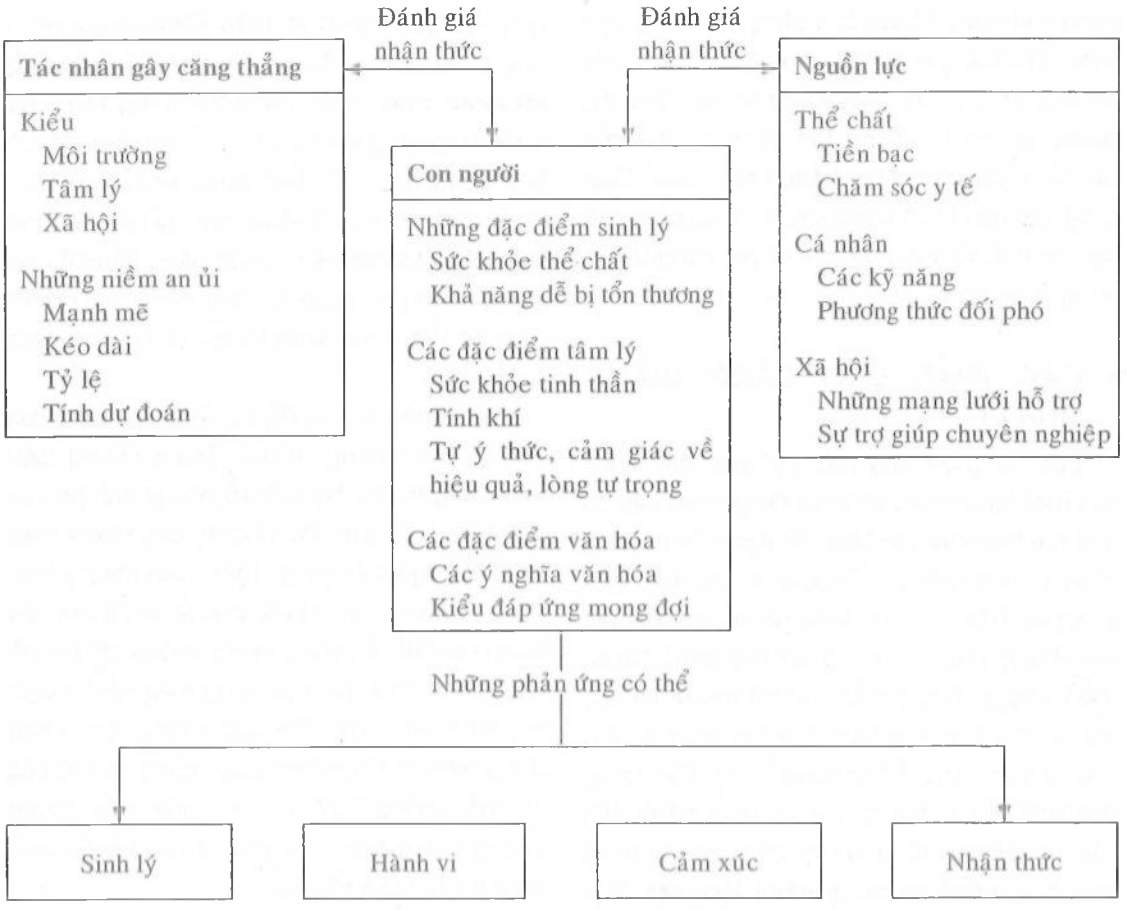
được sống. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều phản ứng một cách khác nhau đối với những chuỗi sự kiện: họ tin là thích hợp để bấm nút nhưng họ nhận thấy khó khăn để đồng ý rằng họ sẽ thực sự đẩy một người lạ mặt lên đường ray. Một giả thuyết cho sự khác biệt này là kiểu vấn đề đầu tiên liên quan tới việc xử lý mang tính cảm xúc. Rất khó để bỏ qua cảm xúc về ý tưởng thực sự *đẩy* ai đó lên đường ray. Chứng cứ ủng hộ giả thuyết này xuất phát trực tiếp từ não bộ. Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu yêu cầu những người tham gia xem xét các vấn đề lý giải trong khi thực hiện chụp fMRI (Greene và những cộng sự, 2001). Như trong ví dụ 1, một số vấn đề *mang tính cá nhân* – họ yêu cầu những người tham gia xem xét các hành động đòi hỏi có sự liên quan đến cá nhân một cách trực tiếp. Những vấn đề đối nghịch, như trong ví dụ 2, tương đối *mang tính phi cá nhân*. Hay kiểu vấn đề dẫn tới những phản ứng khác nhau trong não bộ. Cụ thể, đối với các vấn đề mang tính cá nhân, chụp fMRI cho thấy nhiều hoạt động đáng kể hơn trong những vùng não đã được kết hợp, trong nghiên cứu trước đó, cùng với tiến trình cảm xúc. Nghiên cứu này đưa ra chứng cứ mạnh mẽ rằng nội dung của những vấn đề mà bạn phải đối mặt trong cuộc đời quyết định tới cách mà theo đó sự nhận thức và cảm xúc tương tác với nhau để đem lại các giải pháp.

Một điểm lưu ý cuối cùng về mối quan hệ giữa tâm trạng và nhận thức: Các nhà nghiên cứu đã chứng minh tác động tích cực – tâm trạng vui vẻ – tạo ra việc suy nghĩ đầy đủ, sáng tạo hơn và giải quyết được vấn đề nhiều hơn (Isen và những cộng sự, 1987). Hãy xem xét một nghiên cứu mà trong đó các bác sĩ được yêu cầu giải quyết những vấn đề đòi hỏi một cấp độ sáng tạo cụ thể. Những người được đặt trong một tâm trạng vui vẻ nhẹ nhàng (những người thực hiện thí nghiệm dành cho các vị bác sĩ một phần quà nhỏ bằng kẹo) thực hiện bài kiểm tra về tính sáng tạo chắc chắn tốt hơn so với những bác sĩ trong nhóm có kiểm soát (những người không nhận được phần quà ưu tiên) (Estrada và những cộng sự, 1994). Bạn có thể nhận thấy một ứng dụng tức thì đối với những kiểu phát hiện này: Bạn có khả năng thực hiện việc học ở trường một cách đầy đủ và sáng tạo hơn nếu duy trì tâm trạng vui vẻ. Bạn có thể đang nghĩ: "Tôi có bổn phận phải duy trì trạng thái vui vẻ như thế nào với những việc mà tôi phải làm?". Khi chúng ta hướng tới chủ đề căng thẳng và cách đối phó với nó, bạn sẽ học kiểm soát một cách có nhận thức đối với việc bạn đang "cảm thấy" như thế nào.

CĂNG THẲNG TRONG CUỘC SỐNG

Giả định chúng tôi yêu cầu bạn theo dõi bạn đang "cảm nhận" ra sao trong khoảng thời gian một ngày. Bạn có thể báo cáo trong những khoảng thời gian ngắn ngủi, bạn cảm nhận hạnh phúc, chán nản, giận dữ, ngạc nhiên... Tuy nhiên, có một cảm nhận mà người ta thường báo cáo là căng thẳng (Sapolsky, 1994). Xã hội công nghiệp hiện đại kéo theo nhịp sống nhanh và sôi động. Con người thường đặt ra nhiều đòi hỏi về thời gian, lo lắng về tương lai và có ít thời gian dành cho gia đình hay để vui vẻ. Nhưng tốt hơn hết là bạn thoát ra mà không bị căng thẳng, phải không? Một cuộc sống không căng thẳng sẽ không mang tới thách thức – không có khó khăn phải khắc phục, không có những lĩnh vực mới để chiếm lĩnh và không có những lý giải để mài sắc sự khôn ngoan hay củng cố những khả năng của bạn. Bất cứ sinh vật nào cũng đối mặt với những thách thức từ môi trường bên ngoài và từ những nhu cầu cá nhân. Cơ thể phải giải quyết những vấn đề này để tồn tại và phát triển mạnh.

Căng thẳng là kiểu phản ứng mà một sinh vật tạo ra đối với những sự kiện kích thích làm



HÌNH 12.2 - Một kiểu căng thẳng

Đánh giá nhận thức về tình huống căng thẳng tương tác với tác nhân gây căng thẳng và những niềm an ủi mang tính thể chất, xã hội và cá nhân có sẵn để đối phó với những tác nhân gây căng thẳng. Những cá nhân phản ứng với các mối đe dọa trên nhiều cấp độ: sinh lý, hành vi, cảm xúc và nhận thức. Một số phản ứng mang tính thích nghi và một số khác lại không có khả năng thích nghi, thậm chí nguy hiểm.

xáo trộn trạng thái cân bằng và tạo ra gánh nặng hoặc vượt quá khả năng đối phó của nó. Những sự kiện kích thích bao gồm sự đa dạng điều kiện bên trong và bên ngoài mang tính thu thập được gọi là những tác nhân gây căng thẳng. **Tác nhân gây căng thẳng** là một sự kiện kích thích yêu cầu cơ thể phải đưa ra một số kiểu phản ứng mang tính thích nghi: một người đạp xe thình lình đổi hướng đi trước mũi chiếc ôtô của bạn, giáo sư thay đổi ngày nộp của bài tiểu luận, bạn được yêu cầu điều hành lớp. Phản ứng của một cá nhân đối với những yêu cầu về thay đổi được thực hiện từ sự kết hợp nhiều phản ứng khác nhau xảy ra với nhiều cấp độ bao gồm cả sinh lý, hành vi, cảm xúc và nhận thức. Bạn có thể thực hiện phản ứng nào đối với một trong số những tác nhân gây căng thẳng mà chúng tôi liệt kê trước đó?

Hình 12.2 biểu thị những nhân tố của quá trình căng thẳng. Mục đích của chúng tôi trong phần này là mang lại cho bạn sự hiểu biết rõ ràng về tất cả những đặc điểm được biểu thị

trong hình này. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc xem xét những phản ứng sinh lý phổ biến đối với những tác nhân gây căng thẳng. Sau đó, chúng ta mô tả những tác động cụ thể của các tác nhân gây căng thẳng khác nhau. Cuối cùng, chúng ta khám phá các phương pháp mà bạn có thể sử dụng để giải quyết căng thẳng trong cuộc sống.

◆ CÁC PHẢN ỨNG CĂNG THẲNG SINH LÝ

Bạn sẽ phản ứng như thế nào nếu bước vào một lớp học và nhận ra rằng mình sắp có một bài kiểm tra vấn đáp bất ngờ? Bạn có thể đồng ý rằng điều này sẽ gây ra cho bạn một số căng thẳng, nhưng điều đó có ý nghĩa đối với những phản ứng của cơ thể bạn? Nhiều phản ứng sinh lý mà chúng tôi mô tả về các tình huống cảm xúc cũng thích hợp với những trường hợp căng thẳng hàng ngày. Các trạng thái kích thích thoáng qua với những kiểu bắt đầu và kết thúc rõ ràng một cách đặc trưng là những ví dụ về sự **căng thẳng kịch liệt**. Mặt khác, **căng thẳng kinh niên** là trạng thái khuấy động kéo dài, tiếp tục qua thời gian mà trong đó các yêu cầu nhận biết lớn hơn những nguồn an ủi bên trong và bên ngoài có thể dùng được để đối xử với chúng. Một ví dụ về căng thẳng kinh niên có thể là sự cáu giận tiếp diễn với việc bạn không tìm ra thời gian để làm tất cả những gì bạn muốn làm. Hãy cùng tìm hiểu xem cơ thể của bạn phản ứng như thế nào với các kiểu căng thẳng khác nhau.

Các phản ứng khẩn cấp đối với các mối đe dọa kịch liệt

Trong những năm 1920, Walter Cannon lần đầu tiên phác họa bức tranh, cách thức mà loài vật và con người phản ứng với mối nguy hiểm. Ông nhận ra một chuỗi hoạt động được kích hoạt trong dây thần kinh và các tuyến nội tiết để chuẩn bị cho cơ thể tự bảo vệ và đấu tranh hoặc để chạy tới nơi an toàn. Cannon gọi phản ứng căng thẳng kép này là **phản ứng chống lại hoặc chạy trốn**. Tại điểm trung tâm của phản ứng căng thẳng này là *vùng dưới đồi* có liên quan đến một loạt phản ứng cảm xúc. Vùng dưới đồi đôi khi được ám chỉ như là trung tâm căng thẳng bởi vì chức năng kép của nó trong những tình huống khẩn cấp: nó (1) kiểm soát hệ thần kinh tự trị (ANS) và (2) kích hoạt tuyến yên.

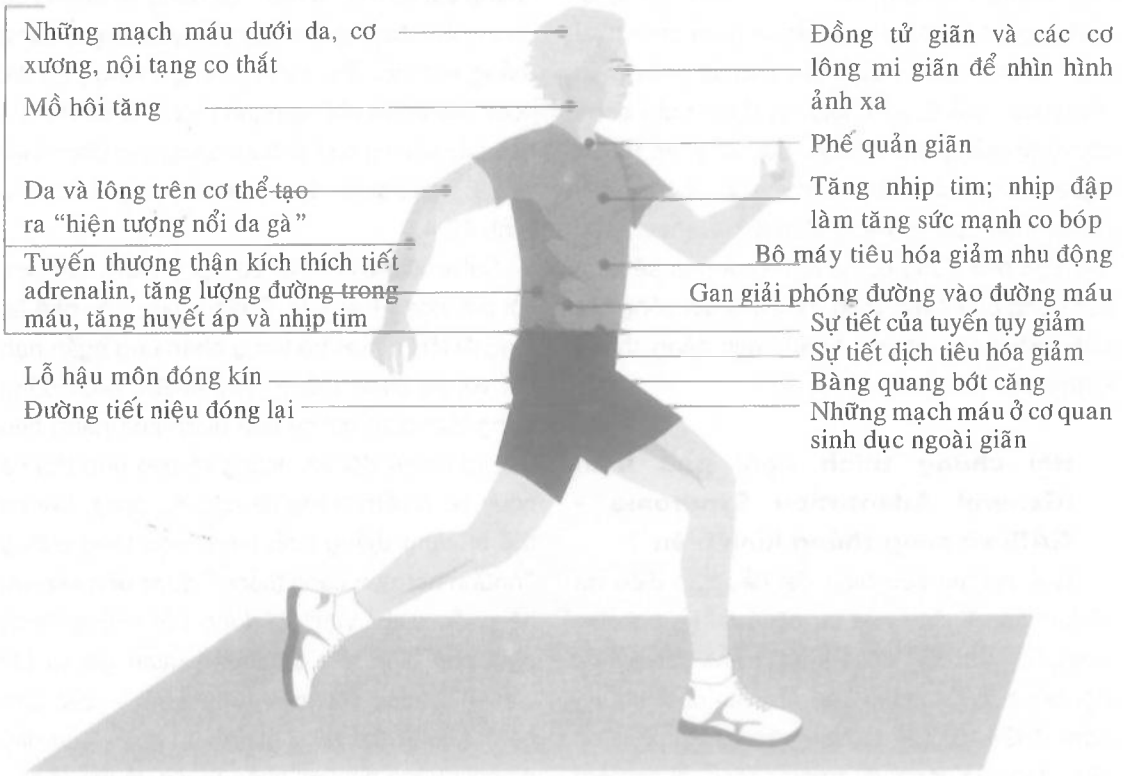
Hệ thần kinh tự trị điều chỉnh hoạt động của các cơ quan trong cơ thể. Trong những điều kiện căng thẳng, hơi thở trở nên nhanh hơn và sâu hơn, nhịp tim đập nhanh, các mạch máu co lại và huyết áp tăng. Thêm vào những thay đổi bên trong, các cơ bắp mở ra và lối vào của họng và mũi cho phép nhiều không khí hơn đi vào hai lá phổi, tạo ra những biểu cảm mạnh mẽ trên nét mặt. Các bức thông điệp chặn đứng một số hoạt động chức năng cụ thể của cơ thể, chẳng hạn như tiêu hóa, nếu chúng không tương thích với việc chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp sắp tới.

Chức năng khác của hệ thần kinh tự trị trong suốt quá trình căng thẳng là nhận được đáp ứng của tuyến thượng thận. Nó báo hiệu cho phần bên trong của những tuyến thượng thận làm giảm hai loại hormon, *epinephrine* và *norepinephrine*, lần lượt báo hiệu cho một loạt cơ quan khác thực hiện những chức năng chuyên biệt của chúng. Tuỷ giải phóng nhiều hồng cầu hơn (giúp cho việc bao vây, khống chế vết thương lan rộng) và tủy xương được kích thích để sản sinh nhiều bạch cầu hơn (để chống lại sự nhiễm trùng có thể xảy ra). Gan được kích thích để tạo ra nhiều đường hơn, tạo ra năng lượng cho cơ thể.

Tuyến yên phản ứng với những tín hiệu từ vùng dưới đồi bằng việc tiết ra hai hormon chủ yếu đối với phản ứng căng thẳng. *Hormon kích thích tuyến giáp thyrotropic* (TTH) là nơi tạo ra nhiều năng lượng có sẵn hơn cho cơ thể.

Hormon adrenocorticotropic (ACTH) được gọi là "hormon căng thẳng" kích thích tuyến thượng thận, *vỏ tuyến thượng thận*, kết quả là việc giải phóng những hormon kiểm soát các quá trình trao đổi chất và giải phóng đường từ gan đưa vào máu. ACTH cũng báo hiệu cho nhiều cơ quan giải phóng khoảng 30 hormon khác, mỗi loại trong số này lại đóng một vai trò trong việc điều chỉnh cơ thể đối với hiệu lệnh động viên. Một bản tóm tắt sơ lược về phản ứng căng thẳng sinh lý như vậy được thể hiện trong Hình 12.3.

Một phân tích do nhà tâm lý học sức khỏe Shelley Taylor và các đồng nghiệp (2000) cho rằng các phản ứng sinh lý đối với sự căng thẳng có thể có nhiều kết quả khác nhau đối với nữ giới hơn so với nam giới. Taylor và những cộng sự giả định rằng những người phụ nữ không trải nghiệm *chống lại hoặc chạy trốn*. Đúng hơn, các nhà nghiên cứu lập luận rằng những điều gây căng thẳng dẫn phụ nữ tới việc trải nghiệm một **phản ứng chăm sóc và giúp đỡ**: trong những lần căng thẳng, phụ nữ đảm bảo sự an toàn của con cái mình bằng cách hướng tới những nhu cầu của chúng; phụ nữ giúp đỡ những thành viên khác trong nhóm xã hội của họ với mục tiêu chung là làm giảm khả năng tổn thương của con cái mình. Bạn có thể nhận thấy sự phân tích về những khác biệt giới tính trong các phản ứng căng thẳng thích hợp với các thảo luận trước đây về triển vọng tiến hóa đối với hành vi con người. Chẳng hạn, khi thảo luận về hành vi tình dục của con người trong Chương 11, chúng tôi đã lưu ý những *chiến lược tán tỉnh* của đàn ông và phụ nữ phần nào khác nhau bởi những vai trò tương đối mà đàn ông



HÌNH 12.3 - Phản ứng của cơ thể đối với sự căng thẳng

Căng thẳng tạo ra một phạm vi rộng những thay đổi sinh lý trong cơ thể

và phụ nữ đảm trách – qua quá trình phát triển – trong cách nuôi dạy con cái. Ý tưởng ở đây rất giống nhau: Nhờ vai trò tự nhiên tiến hóa khác nhau của đàn ông và phụ nữ trong việc nuôi dưỡng con cái nên những phản ứng sinh lý ban đầu đối với căng thẳng là giống nhau, cuối cùng tạo ra những hành vi rất khác nhau.

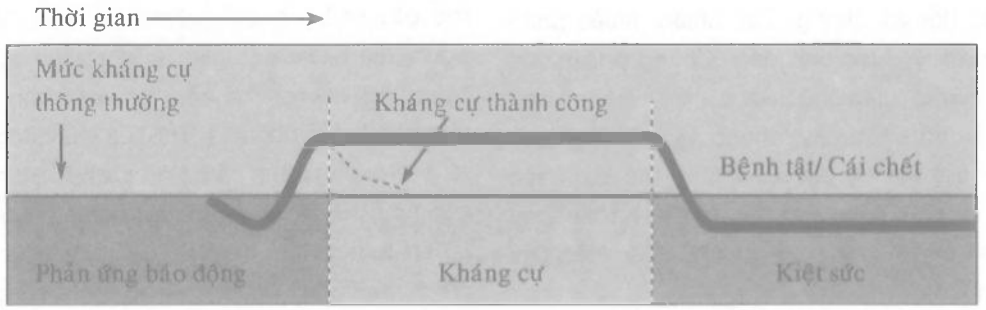
Thật không may là phản ứng chống lại hay chạy trốn cũng như chăm sóc và giúp đỡ đều tỏ ra không có ích đối với con người hiện nay. Trong số những điều gây căng thẳng mà cả đàn ông và phụ nữ trải nghiệm dựa trên nền tảng cơ sở hàng ngày khiến cho những phản ứng căng thẳng sinh lý trở nên tương đối mang tính thích nghi. Chẳng hạn, giả định bạn đang tham gia một kỳ thi khó và thời gian còn lại mỗi lúc một ít. Mặc dù bạn có thể đánh giá cao sự chú tâm cao độ được gây ra bởi phản ứng căng thẳng của bạn nhưng phần còn lại của những thay đổi sinh học chẳng mang lại lợi lộc gì cả: Không có phản ứng để chống lại hoặc chăm sóc... Các phản ứng đã phát triển trong các loài là sự chuẩn bị thích nghi dành cho việc giải quyết những mối nguy hiểm bên ngoài mang tính phản tác dụng đối với việc giải quyết nhiều căng thẳng tâm lý hiện nay. Điều này đặc biệt đúng bởi vì như chúng ta sẽ xem xét trong phần tiếp theo, nhiều người sống hết cuộc đời trong những hoàn cảnh căng thẳng kinh niên.

Hội chứng thích nghi phổ biến (General Adaptation Syndrome – GAS) và căng thẳng kinh niên

Nhà nghiên cứu hiện đại đầu tiên điều tra những ảnh hưởng của sự căng thẳng nghiêm trọng liên tục đối với cơ thể là Hans Selye, nhà nội tiết học Canada. Bắt đầu vào cuối những năm 1930, Selye đã báo cáo các phản ứng phức tạp của động vật trong phòng thí nghiệm trước những tác nhân nguy hại chẳng hạn như nhiễm trùng, nhiễm độc tố, tổn thương, sự giam giữ ép buộc, nóng, lạnh... Theo học thuyết về sự căng thẳng của Selye, nhiều kiểu gây căng thẳng có thể gây ra phản ứng giống nhau hoặc phản ứng cơ thể chung. Tất cả những tác nhân gây căng thẳng đòi hỏi *sự thích nghi*: Một cơ thể phải duy trì hoặc lấy lại trạng thái nguyên vẹn và tình trạng sức khỏe của nó bằng việc khôi phục trạng thái cân bằng hoặc sự cân bằng. Phản ứng đối với những tác nhân gây căng thẳng được Selye mô tả như là **hội chứng thích nghi phổ biến (GAS)**. Nó gồm ba giai đoạn: phản ứng báo động, giai đoạn kháng cự và giai đoạn kiệt sức (Selye, 1976a, 1976b). *Phản ứng báo động* là những khoảng thời gian ngắn của sự thức tỉnh về cơ thể để chuẩn bị cho cơ thể trước hoạt động mạnh mẽ. Nếu tác nhân gây căng thẳng được kéo dài thì cơ thể chuyển sang giai đoạn *kháng cự* – một trạng thái kích thích vừa phải. Trong suốt giai đoạn kháng cự, cơ thể có thể chịu đựng và kháng cự những ảnh hưởng làm suy yếu yếu tố gây căng thẳng kéo dài. Tuy nhiên, căng thẳng kéo dài hoặc mạnh thì những nguồn lực của cơ thể trở nên suy yếu và cơ thể bước sang giai đoạn *kiệt sức*. Ba giai đoạn được biểu thị và giải thích ở Hình 12.4.

Selye xác định một số nguy hiểm kết hợp với giai đoạn kiệt sức. Chẳng hạn, hãy nhớ lại rằng ACTH có vai trò trong phản ứng ngắn hạn đối với sự căng thẳng. Tuy nhiên, hoạt động trong thời gian dài sẽ làm giảm khả năng tiêu diệt tự nhiên đối với những tế bào ung thư và nguy cơ nhiễm trùng đe dọa sự sống. Khi cơ thể bị căng thẳng kinh niên, việc tăng cường "những hormon căng thẳng" được dàn xếp với hệ miễn dịch. Việc áp dụng hội chứng thích nghi phổ biến này đã chứng minh giá trị khi giải thích **các rối loạn thần kinh** – các căn bệnh không thể được giải thích một cách đầy đủ bởi những nguyên nhân thuộc về thể chất – đã ngăn cản những người chưa coi căng thẳng là một nguyên nhân của ốm yếu và bệnh tật.

Giai đoạn I: Phản ứng báo động (liên tục lặp đi lặp lại trong suốt cuộc đời)	Giai đoạn II: Kháng cự (liên tục lặp đi lặp lại trong suốt cuộc đời)	Giai đoạn III: Kiệt sức
• Sự mở rộng của vỏ tuyến thượng thận • Sự mở rộng của hệ bạch huyết • Sự gia tăng mức hormon • Các phản ứng đối với tác nhân gây căng thẳng cụ thể • Sự giải phóng epinephrine kết hợp với những mức cao của kích thích sinh lý và tác động tiêu cực • Tính nhạy cảm lớn hơn đối với cường độ của tác nhân gây căng thẳng • Tính nhạy cảm đối với bệnh tật được tăng cường (Nếu kéo dài, những nhân tố chậm hơn của GAS được đặt trong trạng thái chuyển động, bắt đầu với giai đoạn II)	• Sự co của vỏ tuyến thượng thận • Sự khôi phục kích thước bình thường của những hạch bạch huyết • Việc duy trì mức hormon • Kích thích sinh lý cao • Sự kháng cự của nhánh giao cảm trong ANS • Sự kéo dài của tác nhân gây căng thẳng; sự kháng cự đối với những tác động gây suy yếu cao hơn • Tính nhạy cảm đối với căng thẳng được gia tăng (Nếu căng thẳng tiếp tục ở những cấp độ mạnh, việc dự trữ hormon bị suy yếu, sự mệt mỏi được hình thành và cá nhân bước sang giai đoạn III)	• Sự mở rộng/ mất chức năng của những cấu trúc bạch huyết • Sự gia tăng mức hormon • Sự suy yếu của các hormon thích nghi • Khả năng kháng cự những tác nhân gây căng thẳng đầu tiên hoặc không liên quan bị giảm • Trải nghiệm gây xúc động; thường là chán nản • Bệnh tật • Cái chết



HÌNH 12.4 - Hội chứng thích nghi phổ biến (GAS)

Trước một yếu tố gây căng thẳng, sự kháng cự của cơ thể bị suy yếu cho tới khi những thay đổi về sinh lý của phản ứng báo động tương ứng đưa nó quay trở lại mức thông thường. Nếu tác nhân gây căng thẳng tiếp tục diễn ra, những đặc điểm dấu hiệu thuộc thể chất của phản ứng báo động gần như biến mất; sự kháng cự đối với tác nhân gây căng thẳng cụ thể vượt qua mức thông thường nhưng giảm dần vì những tác nhân gây căng thẳng khác. Sự kháng cự mang tính thích nghi khiến cơ thể quay trở về mức hoạt động chức năng thông thường của nó. Khi tác nhân gây căng thẳng kéo dài, sự thích nghi bị phá vỡ; những dấu hiệu của phản ứng báo động lại xuất hiện, tác động căng thẳng không thể đảo ngược, các cá nhân trở nên ốm yếu và có thể chết.

Những gì phục vụ cho cơ thể trong việc thích nghi tốt với sự căng thẳng kịch liệt cũng làm suy yếu phản ứng của cơ thể đối với sự căng thẳng kinh niên.

Nghiên cứu của Selye cho thấy bệnh tật dường như là một phản ứng không thể tránh khỏi khi căng thẳng. Tuy nhiên, chúng ta sẽ thấy việc lý giải trên phương diện tâm lý đối với những gì mang tính căng thẳng và những gì không mang tính căng thẳng – cách đánh giá những sự kiện mang tính căng thẳng tiềm năng – có ảnh hưởng đối với phản ứng sinh lý của cơ thể. Để đưa ra một báo cáo đầy đủ về tác động của căng thẳng đối với cơ thể, chúng ta sẽ phải kết hợp thuyết sinh lý mang tính nền tảng của Selye với nghiên cứu sau này về những nhân tố tâm lý.

◆ CÁC PHẢN ỨNG CĂNG THẲNG VỀ TÂM LÝ

Các phản ứng căng thẳng về tâm lý diễn ra tự động, có thể dự đoán, được hình thành mà bạn thường không kiểm soát một cách có ý thức đối với chúng. Tuy nhiên, nhiều phản ứng tâm lý được biết đến. Chúng phụ thuộc vào những nhận thức và cách lý giải về thế giới. Trong phần này, chúng ta thảo luận các phản ứng tâm lý đối với những thể loại khác nhau về điều gây căng thẳng, như những thay đổi lớn trong cuộc sống và những sự kiện gây tổn thương.

Những sự kiện lớn trong cuộc đời

Những *thay đổi* lớn trong hoàn cảnh sống là nguồn gốc của tình trạng căng thẳng đối với nhiều người. Thậm chí cả những sự kiện mà bạn hoan nghênh, chẳng hạn như trúng xổ số hoặc được thăng chức có thể đòi hỏi những thay đổi lớn trong thói quen hàng ngày và sự thích nghi của bạn đối với những đòi hỏi mới. Chẳng hạn, hãy nhớ lại kiểu kết hôn hạnh phúc mà chúng tôi mô tả trong Chương 10. Mặc dù việc sinh ra một đứa trẻ là trong số những thay đổi được trông chờ nhiều nhất trong cuộc sống lứa đôi nhưng nó cũng là một nguyên nhân chính gây ra căng thẳng, góp phần làm cho sự thỏa mãn của đôi lứa bị cắt giảm (Cowan & Cowan, 1988; Levenson và những cộng sự, 1993). Vì vậy, khi cố gắng liên hệ căng thẳng với những thay đổi trong cuộc đời, bạn nên xem xét cả những thay đổi tích cực và tiêu cực.

Bảng 12.2 cho thấy một sự thay đổi về tỷ lệ điều chỉnh xã hội (Social Readjustment Rating Scale – SRRS) đối với những sinh viên đại học. Trước khi đọc tiếp, hãy dành một khoảnh khắc để kiểm tra cấp độ căng thẳng của bạn so với tỷ lệ căng thẳng của sinh viên. Đánh giá **tổng những đơn vị thay đổi trong cuộc đời (Life-change Units – LCU)** của bạn là gì?

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện một loạt cách thức đa dạng để kiểm tra mối quan hệ giữa những sự kiện trong cuộc đời với các kết quả sức khỏe. Trong một nghiên cứu, những người tham gia tự nguyện tiếp xúc với virus có thể gây ra bệnh cảm cúm phổ biến. Những người tham gia báo cáo tỷ lệ những sự kiện trong đời mang tính tiêu cực cao hơn (mức trung bình của nhóm là 10%) có khả năng thực sự suy sụp vì bệnh cảm hơn (Cohen và những cộng sự, 1993). Hãy xem xét nghiên cứu khác có sự tương thích trực tiếp đối với những lựa chọn mà bạn thực hiện để tổ chức công việc của mình.

Trong nghiên cứu này, bạn nhận thấy lý do tại sao không phải tất cả những sự kiện trong đời đều có ảnh hưởng giống nhau đối với tất cả mọi người. Những người không trì hoãn bắt tay ngay vào công việc, vì thế mà trải nghiệm căng thẳng và những triệu chứng. Tuy nhiên, hậu quả đối với những người trì hoãn nhằm né tránh căng thẳng đầu học kỳ là sự gia tăng căng thẳng ở khoảng thời gian cuối học kỳ. Vì vậy, họ có cảm thấy ốm yếu trong học kỳ khi

Sự kiện	Những đơn vị thay đổi trong cuộc đời
Cái chết của một thành viên trong gia đình	*100*
Cái chết của một người bạn thân	*73*
Cha mẹ ly hôn	*65*
Án tù	*63*
Tổn thương hoặc bệnh tật	*63*
Kết hôn	*58*
Bị cho thôi việc	*50*
Lỡ một khóa học quan trọng	*47*
Sự thay đổi về sức khỏe của thành viên trong gia đình	*45*
Mang thai	*45*
Những vấn đề tình dục	*44*
Cãi cọ nghiêm trọng với bạn thân	*40*
Sự thay đổi về tài chính	*39*
Thay đổi lớn	*39*
Gặp rắc rối với cha mẹ	*39*
Bạn gái – bạn trai mới	*38*
Công việc tăng nhiều	*37*
Thành công cá nhân vang dội	*36*
Học kỳ đầu tiên ở trường đại học	*35*
Sự thay đổi điều kiện sống	*31*
Tranh cãi gay gắt	*30*
Những điểm thấp hơn mong đợi	*29*
Thay đổi thói quen ngủ	*29*
Thay đổi những hoạt động xã hội	*29*
Thay đổi những thói quen ăn uống	*28*
Rắc rối kinh niên với chiếc xe	*26*
Thay đổi về số lượng thành viên chung sống trong gia đình	*26*
Bỏ lỡ quá nhiều lớp học	*25*
Thay đổi trường học	*24*
Bỏ qua một hoặc hơn một lớp	*23*
Vi phạm lỗi giao thông nhỏ	*20*
Tổng số lần đầu tiên của tôi (ngày_____)	
Tổng số lần thứ hai của tôi (ngày_____)	
Tổng số lần thứ ba của tôi (ngày_____)	

BẢNG 12.2 - Tỷ lệ căng thẳng ở sinh viên

Tỷ lệ căng thẳng ở sinh viên biểu thị sự thích nghi của tỷ lệ tái điều chỉnh xã hội của Holmes và Rahe. Mỗi sự kiện nhận được một điểm số biểu thị cho số lượng tái điều chỉnh mà một người thực hiện trong cuộc đời như một kết quả của sự thay đổi. Những người có điểm số là 300 và cao hơn sẽ có nguy cơ về sức khỏe cao. Những người có điểm số từ 150 đến 300 có khả năng 50 – 50 về sự thay đổi sức khỏe nghiêm trọng trong vòng 2 năm. Những người có điểm số thấp hơn 150 có 1 trong số 3 nguy cơ về thay đổi sức khỏe nghiêm trọng. Hãy tính toán tổng số đơn vị thay đổi trong cuộc đời (LCU) của bạn ba lần trong một học kỳ và sau đó so sánh tương quan những điểm số đó với bất cứ thay đổi nào trong tình trạng sức khỏe của bạn.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những cái giá phải trả về sức khỏe do lãng phí thời gian

Khi bạn được giao một nhiệm vụ – một sự kiện căng thẳng có trong cuộc sống của bất cứ ai – bạn có cố gắng chú tâm tới nó ngay tức thì không, hay bạn trì hoãn nó vào giây phút cuối cùng? Các nhà tâm lý đã triển khai một phương pháp đánh giá gọi là *Phép đo trì hoãn chung* (Lay, 1986) để phân biệt những cá nhân trì hoãn theo thói quen. Với những phương pháp này, họ không trì hoãn nữa. Hai nhà nghiên cứu thực hiện tỷ lệ này đối với các sinh viên trong một khóa tâm lý sức khỏe, những người nhận được giấy thông báo vào thời gian cuối của học kỳ. Các sinh viên cũng được yêu cầu thông báo sớm hoặc muộn về số lượng những triệu chứng của sự ốm yếu về thể chất mà họ trải qua. Không có gì đáng ngạc nhiên, trung bình những người lãng phí thời gian chuyển những tờ giấy báo của họ muộn hơn so với những người biết tiết kiệm thời gian; trung bình những người trì hoãn cũng đạt được điểm thấp hơn trên giấy thông báo của họ. Hình 12.5 biểu thị ảnh hưởng của sự trì hoãn đối với sức khỏe của cơ thể. Bạn có thể thấy, vào thời gian đầu, những người trì hoãn báo cáo gặp phải ít triệu chứng hơn nhưng vào thời gian sau, họ báo cáo gặp phải nhiều triệu chứng hơn so với những người không trì hoãn (Tice & Baumeister, 1997).

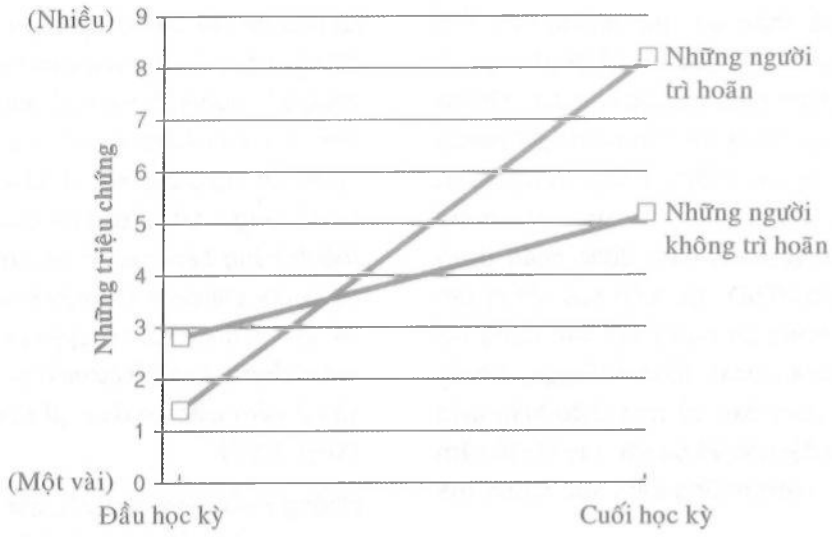
cần ở trong trạng thái sức khỏe tốt để hoàn thành tất cả những việc mà họ trì hoãn! Bạn nên nghĩ về những kết quả này khi lập kế hoạch cho việc định hướng mỗi học kỳ. Nếu tin rằng mình có thói quen trì hoãn, bạn nên cân nhắc tới việc tham khảo ý kiến tư vấn từ một nhà tâm lý.

Các sự kiện gây tổn thương

Một sự kiện mang tính tiêu cực nhưng không thể kiểm soát, không thể dự đoán hoặc mơ hồ có khả năng gây căng thẳng đặc biệt. Những điều kiện này đặc biệt đúng trong trường hợp các *sự kiện gây tổn thương*. Một số sự kiện gây tổn thương, chẳng hạn như hãm hiếp, tai nạn giao thông, tác động tới các cá nhân. Những sự kiện khác chẳng hạn như thiên tai, hoả hoạn... cũng có ảnh hưởng lớn. Với mục đích đưa ra cách điều trị tinh thần thỏa đáng, các nhà nghiên cứu nhanh chóng đi tới đánh giá hậu quả tâm lý của những sự kiện.

Sự tập trung cụ thể được nhằm vào sự phổ biến của **rối loạn căng thẳng sau tổn thương (Posttraumatic Stress Disorder – PTSD)**. PTSD là một phản ứng căng thẳng mà trong đó các cá nhân phải trải nghiệm lại liên tục về sự kiện gây tổn thương dưới hình thức chẳng hạn như những hồi tưởng hoặc ác mộng (DSM-IV, 1994). Những người chịu trải nghiệm sự tê liệt về cảm xúc đối với những sự kiện xảy ra hàng ngày và cảm giác xa lánh những người khác. Cuối cùng, nỗi đau đớn về cảm xúc của phản ứng này có thể gây hậu quả là sự gia tăng nhiều triệu chứng, chẳng hạn như những vấn đề về giấc ngủ, cảm thấy tội lỗi vì được sống sót, khó khăn trong việc tập trung và phản ứng giật mình tăng quá mức.

Trong tháng 10 và 11 năm 2001, một nhóm các nhà nghiên cứu thực hiện cuộc điều tra khảo sát trên trang web với 2.273 người trưởng thành trên khắp nước Mỹ (Schlenger và những cộng sự, 2002). Cuộc khảo sát đã đánh giá sự tiếp xúc của những người tham gia với các tình tiết và các triệu chứng sức khỏe tinh thần của họ. Như đã thấy trong Bảng 12.3, những rắc rối càng lớn sẽ tạo ra PTSD mà con người trải nghiệm cũng lớn hơn. Nhóm bị ảnh hưởng hầu hết là những người sống ở khu trung tâm thành phố New York. Những cá nhân đó có khả năng có liên quan giữa cá nhân với thảm kịch ngày 11/9/2001. Như được thể hiện trong Bảng 12.3, các sự kiện không có ảnh hưởng phụ đối với những người sống ở Washington DC. Các nhà nghiên cứu đề xuất rằng sự khác nhau giữa New York và Washington DC có thể phản ánh sự khác nhau giữa các cuộc tấn công



HÌNH 12.5 - Những cái giá phải trả về sức khỏe của sự trì hoãn

Các nhà nghiên cứu đã xác định các sinh viên nhìn chung là những người trì hoãn và những người không trì hoãn. Những sinh viên được yêu cầu báo cáo vào đầu học kỳ và cuối học kỳ về số lượng triệu chứng sức khoẻ mà họ đã trải qua. Vào cuối học kỳ, tất cả các sinh viên đều cho thấy những sự gia tăng về triệu chứng. Tuy nhiên, khi tất cả công việc đã đến hạn, những người trì hoãn lại báo cáo họ có nhiều triệu chứng hơn so với những người không trì hoãn ngang hàng với họ.

của bọn khủng bố nhằm vào một mục tiêu dân sự (Trung tâm Thương mại Thế giới) và một mục tiêu quân sự (Lầu Năm góc). Bảng 12.3 cũng cho thấy những cá nhân xem tin tức trên tivi đăng tải về các sự kiện cũng báo cáo là có những cấp độ cao về triệu chứng PTSD. Các nhà nghiên cứu sẽ tiếp tục đánh giá những hậu quả về sức khỏe tinh thần của sự kiện: họ cố gắng tạo dựng sự khái quát từ những phản ứng của con người đối với các thảm họa, vì thế mà họ có thể làm nhẹ bớt hậu quả khi đối mặt với những tình huống mới.

Như chúng tôi đã lưu ý trước đó, con người cũng phải chịu những sự kiện gây tổn thương

BẢNG 12.3 - Ảnh hưởng tâm lý của những hình ảnh về sự kiện ngày 11 tháng 9 năm 2001

	PTSD có thể có
GẦN NƠI XẢY RA SỰ KIỆN	
Khu trung tâm thương mại của thành phố New York	11,2
Khu trung tâm của Washington DC	2,7
Những khu trung tâm chủ yếu khác	3,6
Nơi khác trong nước Mỹ	4,0
VIỆC XEM TRUYỀN HÌNH MỖI NGÀY (tính bằng giờ đồng hồ)	
Chưa đầy 4 giờ	0,8
4 đến 7 giờ	3,9
8 đến 11 giờ	4,2
12 giờ hoặc nhiều hơn	10,1

mang tính cá nhân với ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý của họ. Chẳng hạn, các nạn nhân bị hãm hiếp thường cho thấy những dấu hiệu căng thẳng sau tổn thương (Acierno và những cộng sự, 1999). Trong những đánh giá hai tuần sau khi bị tấn công, 94% trong số nạn nhân bị hãm hiếp được chẩn đoán là mắc chứng PTSD; 12 tuần sau khi bị tấn công, 51% trong số nạn nhân vẫn đúng với tiêu chuẩn chẩn đoán (Foa & Riggs, 1995). Sự ngoại lệ dưới đây về một thảo luận giữa hai sinh viên đại học về cú sốc sau khi bị hãm hiếp đã biểu hiện những cảm xúc mạnh mẽ và kéo dài.

Alice: Tôi bị sốc trong một khoảng thời gian rất dài. Tôi là một nạn nhân bị hãm hiếp nhưng các cảm xúc không bắt đầu xuất hiện cho tới một tháng sau đó.

Beth: Trong suốt hai tuần đầu tiên, những người được nghe kể lại sự kiện đã rất ủng hộ; nhưng sau hai tuần, điều đó giống như là: "Được thôi, cô ấy đã vượt qua, giờ chúng ta có thể tiếp tục". Nhưng khi càng tiến xa hơn thì bạn cần nhiều sự hỗ trợ hơn bởi vì khi thời gian trôi qua, bạn nhận thức những cảm xúc của mình và có nhu cầu giải quyết chúng.

Alice: Có một điểm mà bạn phủ nhận nó xảy ra. Bạn chôn vùi nó hoàn toàn.

Beth: Điều hoàn toàn không đúng là bạn không muốn tin rằng nó thực sự xảy ra hoặc nó có thể xảy ra. Sau đó bạn trải qua một thời kỳ lo sợ và bực bội.

Alice: Tôi rất ngại việc luyện tập đi bộ [Alice đã bị tấn công khi đang tập luyện chạy bộ]. Tôi đã ngừng tất cả môn thể dục sau vụ đó. Tôi bắt đầu lại nhưng mỗi lần chạy bộ, tôi lại sợ hãi. Nhịp tim của tôi tăng lên gấp đôi. Tất nhiên, tôi không chạy bộ một mình nữa, nhưng nỗi sợ hãi vẫn luôn thường trực.

Beth: Cũng có một cảm giác rằng tất cả bạn bè của bạn đang phản bội bạn. Tôi đã có một giấc mơ mà trong đó tôi bị tấn công bên ngoài phòng ngủ của mình. Trong giấc mơ, tất cả mọi người đều đang nhìn ra ngoài những ô cửa sổ – những khuôn mặt rất rõ ràng – tất cả bạn bè của tôi đều sắp thành hàng bên cửa sổ và nhìn, thậm chí có người chỉ cách tôi mấy bước chân. Tất cả họ đều đứng nhìn chuyện gì đang diễn ra mà chẳng ai làm bất cứ điều gì. Tôi tỉnh giấc và có cảm giác cô đơn tột cùng (Stanford Daily, 1982).

Những phản ứng cảm xúc căng thẳng sau tổn thương có thể xảy ra dưới hình thức gay gắt ngay sau một thảm họa và có thể lắng dịu sau khoảng thời gian vài tháng. Chúng ta sẽ chuyển sang chủ đề những rối loạn căng thẳng sau tổn thương khi thảo luận về những rối loạn lo lắng trong Chương 14.

Những tác nhân gây căng thẳng kinh niên

Trong thảo luận về những phản ứng tâm lý đối với sự căng thẳng, chúng tôi đã đưa ra một sự khác biệt giữa những tác nhân gây căng thẳng gay gắt với những điểm khởi đầu và kết thúc rõ ràng, đối nghịch với những gì mang tính kinh niên – có nghĩa là kéo dài theo thời gian. Với những tác nhân gây căng thẳng mang tính tâm lý, không phải lúc nào cũng dễ dàng tìm ra sự khác biệt rõ ràng. Chẳng hạn, giả định chiếc xe của bạn bị đánh cắp. Xét về nguồn gốc thì đây là một nguyên nhân gây căng thẳng kịch liệt. Tuy nhiên, nếu bạn bắt đầu lo lắng thường xuyên rằng chiếc xe mới của bạn cũng sẽ bị đánh cắp thì căng thẳng được kết hợp với sự kiện này có thể trở thành kinh niên. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra kiểu này trong số những người mắc phải các căn bệnh nghiêm trọng như ung thư (Andersen và những cộng sự, 1994). Căng thẳng kinh niên của việc đương đầu với lo lắng về một chẩn đoán mắc

bệnh ung thư và cách điều trị có thể làm giảm sức khỏe với tốc độ nhanh hơn so với tốc độ do căn bệnh tạo ra.

Đối với nhiều người, căng thẳng kinh niên xuất phát từ những điều kiện trong xã hội và môi trường. Dân số quá cao, tội ác, các điều kiện kinh tế, ô nhiễm, bệnh AIDS và mối đe dọa khủng bố gây ra những tác động tích tụ gì đối với bạn? Những điều này tác động tới sức khỏe tinh thần của bạn như thế nào? Một số nhóm phải chịu căng thẳng kinh niên bởi tác động của vị thế kinh tế – xã hội hoặc đặc điểm chủng tộc của họ với những hậu quả khắc nghiệt đối với toàn bộ sức khỏe (Gallo & Mathews, 2003; Stone, 2000). Hãy xem xét một nghiên cứu tính toán những khó khăn về kinh tế đối với hơn một ngàn người tham gia trong vòng 3 thập kỷ (Lynch và những cộng sự, 1997). Khó khăn về kinh tế được xác định là thu nhập bình quân của gia đình ít hơn 200% trong mức độ nghèo. Như được đánh giá vào năm 1994, người trưởng thành phải trải nghiệm nhiều thời kỳ khó khăn về kinh tế hơn trong khoảng thời gian từ năm 1965 – 1983 thì những khó khăn mà họ gặp phải với chức năng hoạt động thể chất liên quan đến các hoạt động cơ bản trong cuộc sống thường nhật. Những tác động tương tự cũng được phát hiện đối với chức năng hoạt động tâm lý và nhận thức. So sánh với những người không trải qua các thời kỳ gặp khó khăn về kinh tế, những người gặp phải 3 thời kỳ nghèo khổ có khả năng trải nghiệm những triệu chứng chán nản lâm sàng cao hơn 3 lần, họ có thể được đánh giá là thù hận, bất cẩn và thiếu lạc quan cao hơn 5 lần và có thể báo cáo về những khó khăn với chức năng hoạt động nhận thức cao hơn 4 lần. Để khẳng định những kết quả này là do khó khăn về kinh tế gây ra mà không phải bởi tình trạng sức khỏe yếu kém ban đầu, các nhà nghiên cứu đã chứng minh những kiểu tương đồng về việc những người tham gia có sức khỏe ban đầu là tốt hoặc tuyệt vời nhưng không có khả năng.

Với những phát hiện của nghiên cứu này, bạn sẽ không ngạc nhiên khi biết căng thẳng kinh niên cũng có thể ảnh hưởng tới sự phát triển trí tuệ của trẻ em. Hãy xem xét một nghiên cứu đánh giá cấp độ căng thẳng ở một nhóm gồm những đứa trẻ từ 6 – 16 tuổi và tính toán sự thông minh của chúng bằng một bài kiểm tra chỉ số IQ (xem Chương 9). Dữ liệu đã phát hiện mối tương quan tiêu cực giữa căng thẳng và điểm số trung bình, cấp độ căng thẳng càng cao trong đời sống của trẻ em thì họ càng thực hiện phép đo đạc kém đi (Plante & Sykora, 1994). Rõ ràng, những cấp độ căng thẳng kinh niên cao đóng vai trò phá vỡ hoạt động nhận thức của trẻ em. Dữ liệu này khớp với những phát hiện mà chúng tôi báo cáo trong Chương 9 về ảnh hưởng của môi trường đối với sự thông minh. Các nhà nghiên cứu hiểu rằng những chương trình xã hội với dự định nhằm cải thiện cuộc sống của trẻ em phải nhận thức được toàn bộ phạm vi của những tác nhân gây căng thẳng kết hợp với tình trạng nghèo đói.

Sự tranh cãi hàng ngày

Có thể bạn đồng ý rằng sự kết thúc của một mối quan hệ, một trận động đất hoặc một định kiến có thể gây căng thẳng, nhưng còn về những tác nhân gây căng thẳng nhỏ hơn mà bạn trải nghiệm hàng ngày thì sao? Bạn có thể đã không ly dị hoặc suýt chết sau một vụ rơi máy bay. Bạn có khả năng bị mất nhật ký hoặc sổ tay. Bạn có thể đến muộn trong một cuộc hẹn hoặc bạn nhận được một phiếu phạt của cảnh sát giao thông, hoặc người hàng xóm ầm ĩ đã phá hỏng giấc ngủ của bạn. Đây là những kiểu gây căng thẳng xảy ra hàng ngày mà hầu như phần lớn mọi người đều gặp phải.

Trong một nghiên cứu, một nhóm những đàn ông và phụ nữ da trắng ở tầng lớp trung

lưu và ở độ tuổi trung niên đã theo dõi các cuộc tranh cãi hàng ngày của mình trong khoảng thời gian một năm (cùng với một bản ghi lại những thay đổi lớn trong đời và những triệu chứng thuộc cơ thể). Một mối quan hệ rõ ràng xuất hiện giữa những cuộc cãi cọ và vấn đề sức khỏe: họ báo cáo rằng những tranh cãi càng thường xuyên và căng thẳng thì sức khỏe về thể chất và tinh thần của họ càng tồi tệ hơn (Lazarus, 1981; 1984b). Khi những cuộc tranh cãi hàng ngày giảm đi, sức khỏe tăng lên (Chamberlain & Zika, 1990). Các nhà nghiên cứu đã chứng minh những tranh cãi hàng ngày có thể bắt đầu ảnh hưởng đến sức khoẻ từ rất sớm trong cuộc đời.

Chúng ta thường nghĩ về thời thơ ấu như là một khoảng thời gian trong trắng. Tuy nhiên, nghiên cứu này cho thấy một số trẻ trải qua nhiều căng thẳng thường có những hành vi tiêu cực.

Chúng ta đang tập trung một cách rộng rãi vào những cuộc cãi vã hàng ngày. Tuy nhiên, điều đáng lưu ý là đối với nhiều người, những cãi vã hàng ngày có thể bị mất thăng bằng bởi những trải nghiệm tích cực hàng ngày (Lazarus & Lazarus, 1994). Sự cân bằng tương đối giữa trải nghiệm tích cực và tiêu cực có thể gây ra tác động đối với sức khỏe. Ví dụ, một nghiên cứu yêu cầu 96 người đàn ông đưa ra báo cáo hàng ngày về những sự kiện tích cực và tiêu cực. Họ cũng được kiểm tra hàng ngày để xác định sức mạnh phản ứng miễn dịch của họ. Kết quả cho thấy, các sự kiện trong đời đáng khao khát được kết hợp với phản ứng miễn dịch mạnh hơn của họ và những sự kiện không đáng khao khát được kết hợp với phản ứng miễn dịch yếu hơn (Stone và những cộng sự, 1994). Vì vậy, nếu muốn dự đoán giai đoạn sống của bạn dựa vào đó, chúng tôi cũng cần biết đôi điều về những niềm vui trong cuộc sống của bạn.

Chúng ta vừa điểm lại nhiều nguyên nhân gây căng thẳng trong cuộc sống của con người. Các nhà tâm lý qua một thời gian dài đã nhận ra ảnh hưởng của những kiểu gây căng thẳng khác nhau phụ thuộc phần nhiều vào việc con người có thể đối phó với chúng với hiệu quả như thế nào. Giờ thì hãy xem xét khả năng của con người trong việc đối phó với sự căng thẳng.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự tranh cãi hàng ngày trong những trẻ mẫu giáo

Các nhà nghiên cứu yêu cầu 74 trẻ mẫu giáo báo cáo những tranh cãi hàng ngày của chúng. Để có được thông tin này, các nhà nghiên cứu hỏi bọn trẻ về những sự kiện, chẳng hạn như "đánh mất thứ gì đó" hoặc "bị trêu chọc" có xảy ra vào tháng gần đây nhất hay không. Sau khi xác định mỗi sự kiện có xảy ra hay không, họ hỏi bọn trẻ những sự kiện đó có khiến chúng cảm thấy tồi tệ hay không – những tranh cãi hàng ngày phản ánh mức độ căng thẳng mà bọn trẻ cảm nhận sau mỗi sự kiện như thế nào. Để xác định ảnh hưởng của những tranh cãi hàng ngày đối với trẻ, các nhà nghiên cứu yêu cầu cha mẹ và giáo viên của trẻ mẫu giáo chỉ ra phạm vi mức độ mà trẻ dính líu tới những hành vi tiêu cực. Kết quả cho thấy những tương quan tích cực giữa những tranh cãi hàng ngày với những vấn đề hành vi: trung bình, những đứa trẻ mà cuộc sống của chúng được lấp đầy bằng những cuộc tranh cãi nhiều hơn thì có khả năng trở nên hung hăng và phá phách hơn trong hành vi (Creasey và những cộng sự, 1995).

◆ ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG

Nếu cuộc sống là những căng thẳng không thể tránh khỏi, và nếu căng thẳng kinh niên có thể gây xáo trộn trong cuộc đời hoặc thậm chí có thể giết chết bạn, bạn cần học cách kiểm soát sự căng thẳng. **Sự đối phó** là quá trình giải quyết những nhu cầu bên trong hoặc bên ngoài được cho là lạm dụng quá mức hoặc vượt quá những nguồn lực của cá nhân (Lazarus &

Folkman, 1984). Việc đối phó có thể bao hàm cả những phản ứng hành vi, cảm xúc hoặc thúc đẩy và những suy nghĩ. Chúng ta bắt đầu phần này bằng việc mô tả sự tác động của đánh giá nhận thức tới những gì mà chúng ta trải nghiệm là có tính căng thẳng. Sau đó chúng ta xem xét những kiểu phản ứng đối phó; chúng tôi mô tả cả những nguyên tắc đối phó chung và những sự can thiệp cụ thể. Cuối cùng, chúng ta xem xét một số khác biệt mang tính cá nhân trong khả năng đối phó với sự căng thẳng của những cá nhân.

Đánh giá về sự căng thẳng

Khi đối phó với những tình huống căng thẳng, đầu tiên bạn cần xác định cách mà chúng gây căng thẳng. *Đánh giá nhận thức* là sự lý giải và đánh giá mang tính nhận thức đối với tác nhân gây căng thẳng. Đánh giá nhận thức đóng vai trò trọng tâm trong việc xác định tình huống -- đòi hỏi là gì, mức độ của một mối đe dọa và bạn có những nguồn lực nào để đáp ứng (Lazarus, 1993; Lazarus & Lazarus, 1994). Một số điều gây căng thẳng, chẳng hạn như vết thương cơ thể đang hành hạ hoặc nhận thấy nhà ai đó đang bốc cháy được hầu hết mọi người trải nghiệm như là những mối đe dọa. Tuy nhiên, nhiều tác nhân gây căng thẳng khác có thể được xác định theo nhiều cách khác nhau dựa vào hoàn cảnh sống mang tính cá nhân của bạn, mối quan hệ của một nhu cầu đòi hỏi cụ thể đối với những mục tiêu chính của bạn, khả năng trong việc đáp ứng nhu cầu đòi hỏi và việc tự đánh giá của bạn đối với khả năng đó. Tình huống gây căng thẳng cực độ đối với một người khác có thể nằm ở công việc trong ngày của bạn. Hãy cố gắng để ý và hiểu được những sự kiện khác trong đời đối với bạn và bạn bè hay gia đình của bạn: một số tình huống khiến bạn căng thẳng nhưng bạn bè và gia đình của bạn thì lại không; những sự kiện khác khiến họ căng thẳng còn bạn thì không. Tại sao?

Richard Lazarus, người có lý thuyết phổ biến về đánh giá được chúng tôi giới thiệu trong phần thảo luận về cảm xúc đã phân biệt hai giai đoạn trong đánh giá nhận thức đối với những nhu cầu đòi hỏi. *Đánh giá cơ bản* mô tả tính nghiêm trọng của nhu cầu đòi hỏi. Sự đánh giá này bắt đầu với những câu hỏi: "Chuyện gì đang xảy ra?" và "Điều tốt đối với tôi là mang tính căng thẳng hay không tương thích?". Nếu câu trả lời ở câu hỏi thứ hai là "căng thẳng", bạn đánh giá ảnh hưởng tiềm năng của tác nhân gây căng thẳng bằng việc xác định điều nguy hại đã xảy ra chưa hoặc là có khả năng hay không và hành động có được yêu cầu hay không (xem Bảng 12.4). Một khi bạn quyết định điều gì đó phải được thực hiện thì *đánh giá thứ yếu* bắt đầu. Bạn đánh giá những nguồn lực cá nhân và xã hội có sẵn cho việc giải quyết tình huống căng thẳng và xem xét những lựa chọn hành động nào là cần thiết. Sự đánh giá tiếp tục khi những phản ứng đối phó được thử; nếu những phản ứng đầu tiên không có tác dụng và căng thẳng vẫn còn dai dẳng, những phản ứng mới được tạo ra và tính hiệu quả của chúng được đánh giá.

Đánh giá nhận thức là ví dụ về một biến thể hòa giải căng thẳng. **Những biến thể hòa giải căng thẳng** làm thay đổi ảnh hưởng của một yếu tố gây căng thẳng đối với một kiểu phản ứng căng thẳng xác định. Những biến thể hòa giải gạn lọc hoặc làm thay đổi những tác dụng thông thường của tác nhân gây căng thẳng đối với những phản ứng của cá nhân. Chẳng hạn, mức độ mệt mỏi và tình trạng sức khỏe chung là những biến thể hòa giải ảnh hưởng tới hành động phản ứng của bạn trước một yếu tố gây căng thẳng mang tính tâm lý hoặc sinh lý cụ thể. Khi ở trong trạng thái sức khỏe tốt, bạn có thể đối phó với một yếu tố gây căng thẳng tốt hơn khi bạn ở trong trạng thái sức khỏe không tốt. Bạn có thể nhận thấy sự đánh giá nhận thức cũng thích hợp với một

BẢNG 12.4 – Những giai đoạn trong việc quyết định ổn định/ đánh giá nhận thức

Giai đoạn	Những câu hỏi chính
1. Đánh giá thách thức	*Phải chăng rủi ro là nghiêm trọng nếu tôi không thay đổi?*
2. Nghiên cứu những thay thế	*Phải chăng sự thay thế này là có thể chấp nhận được cho việc giải quyết thử thách?*
	Phải chăng tôi đã nghiên cứu đầy đủ những sự thay thế có sẵn?
3. Cân nhắc những thay thế	*Sự thay thế nào là tốt nhất?*
	Phải chăng sự thay thế tốt nhất có thể đáp ứng những đòi hỏi thiết yếu?
4. Thảo luận kỹ về cam kết	*Tôi sẽ thực hiện sự thay thế tốt nhất và cho phép người khác biết?*
5. Giữ vững quan điểm mặc dù có sự phản hồi tiêu cực	*Phải chăng những rủi ro là nghiêm trọng nếu tôi không thay đổi?*
	Phải chăng những rủi ro là nghiêm trọng nếu tôi hoàn toàn thay đổi?

định nghĩa về biến thể hòa giải như thế nào. Cách thức mà theo đó bạn đánh giá yếu tố gây căng thẳng sẽ xác định những kiểu phản ứng đối phó mà bạn cần mang tới cho nó. Bây giờ, chúng ta hãy xem xét các kiểu phản ứng đối phó phổ biến.

Các kiểu phản ứng đối phó phổ biến

Giả định bạn sắp tham gia một kỳ thi lớn. Bạn nghĩ về nó – bạn đánh giá tình huống – và bạn chắc chắn đây là một tình huống căng thẳng. Bạn có thể làm được gì? Điều quan trọng là lưu ý việc đối phó có thể đi trước một sự kiện về tiềm năng có khả năng gây căng thẳng dưới dạng **đối phó trước kỳ hạn** (Folkman, 1984). Bạn giải quyết căng thẳng của kỳ thi sắp đến như thế nào? Bạn nói với cha mẹ mình rằng bạn bỏ học nửa chừng hoặc nói với người yêu rằng bạn không còn yêu nữa như thế nào? Việc đi trước một tình huống căng thẳng dẫn tới nhiều suy nghĩ và cảm xúc mà bản thân chúng có thể là sự giảm bớt căng thẳng như trong những trường hợp phỏng vấn, phát biểu hoặc những cuộc hẹn gặp mặt bất ngờ. Bạn cần biết cách đối phó với chúng.

Hai cách đối phó chủ yếu được xác định bởi mục đích là *trực tiếp đối phó với những vấn đề* – hoặc để làm giảm bớt sự không thoải mái được kết hợp với căng thẳng – *đối phó tập trung cảm xúc* (Billings & Moos, 1982; Lazarus & Folkman, 1984). Nhiều thể loại phụ về hai phương pháp cơ bản này được trình bày trong Bảng 12.5.

Hãy bắt đầu bằng việc đối phó vấn đề trực tiếp: "Nắm lấy sừng của con bò" là cách mà chúng ta thường mô tả về chiến lược đương đầu với một tình huống, vấn đề. Phương pháp này bao gồm tất cả những chiến lược được vạch ra để *đương đầu* trực tiếp với yếu tố gây căng thẳng thông qua hành động công khai hoặc thông qua những hoạt động giải quyết vấn đề thực sự. Bạn đối mặt với một con bò hoặc bỏ chạy; bạn cố gắng chiến thắng nó bằng cách mua chuộc hoặc có những động cơ khác. Sự tập trung của bạn là nhằm vào vấn đề được giải quyết và nhằm vào tác nhân bao hàm cả sự căng thẳng. Bạn hiểu được lời kêu gọi hành động, bạn đánh giá tình huống và những nguồn lực trong việc giải quyết nó và bạn thực hiện một phản ứng tương thích đối với việc xóa bỏ hoặc làm giảm mối đe dọa. Những nỗ lực giải quyết vấn đề như vậy rất hữu ích đối với việc quản lý các *tác nhân gây căng thẳng* có thể kiểm soát – những tác nhân gây căng thẳng mà bạn có thể thay đổi hoặc loại trừ thông qua hành động của bạn.

Phương pháp tập trung vào cảm xúc là hữu ích đối với việc chế ngự ảnh hưởng của các *tác*

BẢNG 12.5 - Sự phân loại những chiến lược đối phó

Kiểu chiến lược đối phó	Ví dụ
ĐỐI PHÓ TRỰC TIẾP VẤN ĐỀ *Thay đổi yếu tố gây căng thẳng hoặc mối quan hệ của con người với nó thông qua những hành động trực tiếp và/ hoặc những hành động giải quyết vấn đề.*	*Đấu tranh (phá hủy, loại bỏ hoặc làm suy yếu mối đe dọa)* *Chạy trốn (tự tránh xa mối đe dọa)* *Tìm kiếm những lựa chọn để đấu tranh hoặc chạy trốn (thương thuyết, mặc cả, cam kết)* *Ngăn cản căng thẳng trong tương lai (hành động để tăng cường sự kháng cự hoặc giảm sức mạnh của căng thẳng được lường trước)*
ĐỐI PHÓ TẬP TRUNG CẢM XÚC *Thay đổi cái tôi thông qua những hoạt động khiến con người cảm thấy tốt hơn mà không làm thay đổi tác nhân gây căng thẳng.*	*Các hoạt động tập trung thuộc cơ thể (sử dụng thuốc chống trầm cảm, thư giãn, liên hệ phản hồi sinh học)* *Các hoạt động tập trung mang tính nhận thức (sự tiêu khiển theo kế hoạch, những tưởng tượng và suy nghĩ về bản thân)* *Liệu pháp điều chỉnh những quá trình ý thức và vô thức làm tăng thêm lo lắng*

nhân gây căng thẳng không thể kiểm soát. Giả định bạn chịu trách nhiệm chăm sóc người cha mắc bệnh tâm thần. Trong hoàn cảnh đó, bạn không thể loại bỏ tác nhân căng thẳng nào khỏi môi trường; bạn không thể khiến cho căn bệnh biến mất. Thậm chí trong tình huống này, một số hình thức đối phó trực tiếp với vấn đề sẽ hữu ích. Chẳng hạn, bạn có thể thay đổi lịch làm việc của mình để việc chăm sóc được dễ dàng hơn. Tuy nhiên, bởi vì không thể loại bỏ những tác nhân gây căng thẳng, bạn cũng có thể cố gắng thay đổi những cảm giác và suy nghĩ của mình về căn bệnh. Chẳng hạn, bạn có thể tham gia một nhóm hỗ trợ những người chăm sóc người mắc bệnh tâm thần hoặc học những kỹ thuật thư giãn. Những phương pháp này tạo ra một chiến lược đối phó, bởi vì bạn hiểu rằng có một mối đe dọa đối với sức khỏe của bạn và bạn đang thực hiện các bước để thay đổi mối đe dọa đó.

Sẽ tốt hơn nếu bạn có nhiều chiến lược đối phó trong những tình huống căng thẳng (Tennen và những cộng sự, 2000). Để đối phó thành công, những nguồn lực của bạn cần tương xứng với nhu cầu được nhận biết. Vì vậy, khả năng có sẵn của nhiều chiến lược đối phó là mang tính thích nghi bởi vì bạn có khả năng đạt được sự tương xứng và kiểm soát sự kiện căng thẳng. Hãy xem xét một nghiên cứu kiểm tra những cách thức đối phó với mối đe dọa thường xuyên (Bleich và những cộng sự, 2003). Một mẫu thí nghiệm với 742 người trưởng thành phát hiện ra trung bình mỗi người sử dụng 6,4 chiến lược đối phó. Đối với nhiều tình huống căng thẳng, việc bạn sở hữu nhiều chiến lược đa dạng để đối phó có thể làm tăng khả năng thực sự của bạn với việc đáp ứng những nhu cầu đòi hỏi. Sự tự tin có thể ngăn bạn tránh khỏi ảnh hưởng của nhiều tác nhân gây căng thẳng; tin rằng mình có bản lĩnh đối phó để sẵn sàng né tránh phản ứng căng thẳng, hỗn độn.

Các nhà nghiên cứu tìm hiểu về sự đối phó đã phát hiện một số cá nhân đáp ứng những tác nhân gây căng thẳng với một mức độ hồi phục cụ thể – họ có thể đạt được kết quả tích

cực ngay cả khi có những đe dọa nghiêm trọng đối với sức khỏe (Masten, 2001). Nghiên cứu tập trung vào những kiểu kỹ năng đối phó mà các cá nhân có khả năng hồi phục có được và cách mà họ có được chúng. Một phần quan trọng của câu trả lời là những đứa trẻ trở thành người có khả năng hồi phục đã được những bậc cha mẹ có khả năng giúp đỡ nuôi nấng (xem Chương 10). Thêm vào đó, những đứa trẻ có khả năng hồi phục đã phát triển các kỹ năng đối phó kết hợp với khả năng điều chỉnh hành vi của mình (Buckner và những cộng sự, 2003). Chúng có thể duy trì việc tập trung vào những công việc (cho phép việc đối phó trực tiếp với vấn đề) và kiểm soát những phản ứng cảm xúc của chúng (cho phép việc đối phó tập trung vào cảm xúc) theo những cách làm cho kết quả trong cuộc đời của chúng trở nên tốt hơn.

Biến đổi các chiến lược nhận thức

Một sức mạnh để thích nghi với căng thẳng là thay đổi đánh giá về các yếu tố gây căng thẳng và những nhận thức tự chuốc lấy thất bại của bạn về cách mà bạn đang đối phó với chúng. Bạn cần tìm ra một cách khác để suy nghĩ về một tình huống cụ thể, vai trò của bạn trong đó và những thuộc tính mang tính nguyên nhân mà bạn đưa ra để giải thích cho kết quả không mong muốn. Hai cách đối phó về tinh thần đối với căng thẳng là việc *đánh giá* bản chất của yếu tố gây ra căng thẳng và *cơ cấu lại* nhận thức về phản ứng căng thẳng.

Chúng tôi đã mô tả ý tưởng cho rằng con người kiểm soát căng thẳng trong cuộc sống của họ phần nào nhờ vào cách họ đánh giá các sự kiện trong đời (Lazarus & Lazarus, 1994). Học cách để suy luận khác nhau về những yếu tố gây căng thẳng cụ thể, để có thể hình dung được chúng hoặc tưởng tượng chúng trong một bối cảnh ít mang tính đe dọa hơn (thậm chí còn có thể mang tính tích cực) là một hình thức đánh giá lại nhận thức có thể làm giảm bớt căng thẳng. Lo lắng về việc bối rối tại một buổi họp mà bạn phải tham gia ư? Hãy nghĩ về việc tìm ra một ai đó còn lúng túng hơn bạn và làm giảm mối lo lắng mang tính xã hội của người đó bằng việc thực hiện một cuộc nói chuyện.

Bạn cũng có thể chế ngự sự căng thẳng bằng việc thay đổi những gì bạn nói với bản thân về nó và bằng việc thay đổi cách xử lý của bạn. Nhà liệu pháp hành vi – nhận thức Donald Meichenbaum (1977, 1985, 1993) đã đề xuất một quá trình ba giai đoạn cho phép *phòng ngừa căng thẳng*. Trong giai đoạn 1, con người làm việc để phát triển nhận thức lớn hơn về hành vi thực tế của họ, cái gì xúi giục và kết quả của nó là gì. Một trong những cách tốt nhất để thực hiện điều này là duy trì bản báo cáo công việc hàng ngày. Bằng việc giúp đỡ con người xác định lại những vấn đề của họ về nguyên nhân và kết quả, các báo cáo này có thể làm tăng cảm giác kiểm soát của họ. Chẳng hạn, bạn có thể phát hiện ra những điểm số của bạn là thấp (một điều gây căng thẳng) bởi vì bạn luôn dành quá ít thời gian để thực hiện tốt một công việc theo bổn phận được phân công. Trong giai đoạn 2, người ta bắt đầu xác định những hành vi mới phủ nhận những hành vi thích nghi, tự chuốc lấy thất bại. Có khả năng bạn tạo ra một "thời gian học" cố định hoặc giới hạn gọi điện vào mỗi buổi tối xuống còn 10 phút. Trong giai đoạn 3, sau khi những hành vi thích nghi được thực hiện, các cá nhân đánh giá hậu quả từ những hành vi mới của mình.

Phương pháp ba giai đoạn có nghĩa là khởi xướng các phản ứng và những lời tự tuyên bố không thích hợp với những nhận thức tự chuốc lấy thất bại trước đó. Một khi bắt đầu theo con đường này, con người nhận ra mình đang thay đổi – và có thể nhận được niềm tin đầy đủ đối

BẢNG 12.6 - Các ví dụ về lời tự tuyên bố đối phó

Chuẩn bị

Tôi có thể hình thành một kế hoạch để giải quyết nó.
Chỉ nghĩ về những gì tôi có thể làm. Điều đó tốt hơn việc lo lắng.
Không có những lời tự tuyên bố mang tính tiêu cực, chỉ suy nghĩ một cách hợp lý

Đương đầu

Từng bước một, tôi có thể giải quyết tình huống này.
Lo lắng là điều tôi sẽ cảm nhận được; nhắc nhở tôi sử dụng những bài luyện tập đối phó.
Thư giãn; tôi đang trong sự kiểm soát. Hãy hít thở thật chậm và sâu.

Đối phó

Khi sợ hãi xuất hiện, hãy tạm nghỉ.
Hãy tập trung vào hiện tại; tôi phải làm những gì?
Đừng cố gắng loại bỏ hoàn toàn nỗi sợ hãi; hãy giữ nó ở mức có thể kiểm soát.
Đó không phải là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra.
Hãy suy nghĩ về một điều gì đó.

Tự củng cố

Nó đã có tác dụng; tôi đã có thể làm được.
Nó không tồi tệ như tôi tưởng.
Tôi thực sự hài lòng với sự tiến bộ của mình.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tập luyện phòng ngừa căng thẳng trong việc kiểm soát đau đớn

Nghiên cứu này tuyển chọn 60 vận động viên nam, những người đã trải qua phẫu thuật đầu gối để chữa những chấn thương thể thao. Một nửa trong số những vận động viên được chỉ định vào một nhóm điều trị nhận được sự tập luyện phòng ngừa căng thẳng thêm vào chương trình tập luyện thường kỳ nhằm phục hồi chấn thương của họ. Việc tập luyện tập trung vào những kiểu lo lắng và đau đớn mà họ sẽ trải nghiệm trong suốt thời gian hồi phục và khuyến khích họ sử dụng những kỹ thuật sắp xếp nhận thức theo kiểu mà chúng tôi đã mô tả trước đó. Ba mươi người khác chỉ thực hiện khóa tập luyện hồi phục thông thường. Tất cả 60 người tham gia thí nghiệm được yêu cầu đưa ra sự phân loại đối với trải nghiệm mang tính chủ quan về sự đau đớn trước khi bắt đầu điều trị và sau đó là báo cáo ở thời điểm bắt đầu của mỗi trong số 10 đợt điều trị về cơ thể. Mặc dù nhóm điều trị và nhóm đối chứng không có sự khác biệt trước khi được điều trị hoặc vào thời điểm của đợt điều trị đầu tiên, nhưng sau chín đợt điều trị, những người trong nhóm tập luyện phòng ngừa báo cáo rằng họ gặp phải đau đớn ít hơn so với những người trong nhóm đối chứng (Ross & Berger, 1996).

với sự thay đổi việc thúc đẩy những thành công xa hơn nữa. Bảng 12.6 đưa ra ví dụ về các kiểu tự tuyên bố mới có tác dụng hỗ trợ trong việc giải quyết những tình huống căng thẳng. Việc *tập luyện phòng ngừa căng thẳng* đã được sử dụng một cách thành công trong một loạt khu vực đa dạng.

Bạn có thể nhớ lại trong Chương 4 chúng ta đã thảo luận về cách mà những trải nghiệm về đau đớn được quyết định bởi cả những nhân tố sinh lý và tâm lý. Thí nghiệm này chứng minh các kỹ thuật đối phó có thể được sử dụng để kiểm soát một số khía cạnh về tâm lý đối với sự đau đớn.

Yếu tố chính của sự đối phó thành công là thiết lập **kiểm soát nhận thức** đối với tác nhân gây căng thẳng, một niềm tin cho rằng bạn có thể tạo ra sự khác biệt trong quá trình hoặc trong những hậu quả của một số sự kiện hoặc trải nghiệm (Endler và những cộng sự, 2000; Roussi, 2002). Nếu bạn tin rằng bạn có thể tác động tới tiến trình hoặc những triệu chứng hàng ngày của một căn bệnh, bạn có thể đang điều chỉnh tốt sự rối loạn. Tuy nhiên, nếu bạn tin rằng nguồn gốc của căng thẳng xuất phát từ một người khác, người mà bạn không thể thay đổi hành vi của anh ta, cơ hội để điều chỉnh tâm lý yếu kém đối với căn bệnh kinh niên của

bạn sẽ tăng. Những cá nhân có thể duy trì sự kiểm soát nhận thức, thậm chí khi đối mặt với những căn bệnh chết người như AIDS, cũng đạt được những lợi thế về sức khỏe tinh thần và cơ thể (Thompson và những cộng sự, 1994).

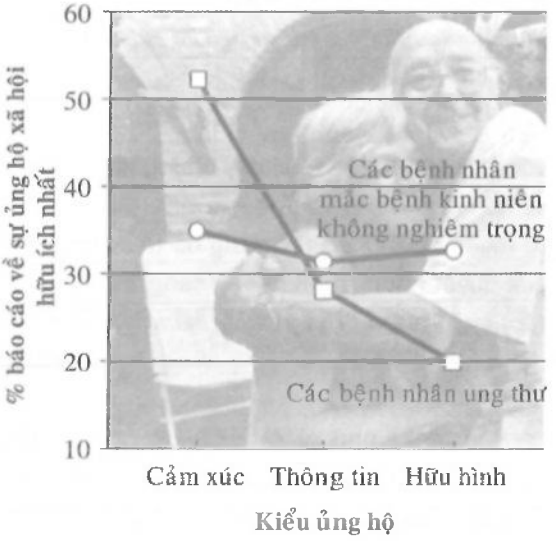
Trong khi các bạn sử dụng những chiến lược kiểm soát này đối với tương lai, chúng tôi hướng tới một khía cạnh cuối cùng của việc đối phó với căng thẳng – phạm vi xã hội.

Ủng hộ xã hội như một nguồn lực đối phó

Ủng hộ xã hội chỉ nguồn lực mà những người khác tạo ra, đưa ra bức thông điệp rằng ai đó được yêu thương, được quan tâm chăm sóc, được tôn trọng và được kết nối với người khác trong một mạng lưới liên lạc và có trách nhiệm đối với nhau. Thêm vào những hình thức *ủng hộ cảm xúc xã hội*, người khác có thể tạo ra sự *ủng hộ hữu hình* (tiền bạc, phương tiện đi lại, nhà ở) và *ủng hộ tin tức* (lời khuyên, phản hồi cá nhân, thông tin). Bất cứ người nào có mối quan hệ xã hội quan trọng với bạn – chẳng hạn những thành viên trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và hàng xóm – có thể là một phần trong mạng lưới ủng hộ xã hội của bạn vào thời điểm cần thiết.

Nhiều nghiên cứu nhằm vào sức mạnh của sự ủng hộ xã hội trong việc trung hòa khả năng dễ bị căng thẳng (Holahan và những cộng sự, 1997). Khi người ta có thể hướng tới những cộng sự, họ có khả năng hơn trong việc giải quyết các căng thẳng thuộc về công việc, thất nghiệp, hôn nhân tan vỡ và các bệnh nghiêm trọng cũng như những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Các cá nhân trải nghiệm mức độ cao hơn về những tương tác xã hội tích cực thì ít gặp phải triệu chứng về rối loạn căng thẳng sau tổn thương hơn (Dirkzwager và những cộng sự, 2003).

Các nhà nghiên cứu đang cố gắng xác định những kiểu ủng hộ xã hội hữu ích nhất đối với các sự kiện cụ thể trong đời (Helgeson & Cohen, 1996; Kuijer và những cộng sự, 2000). Chẳng hạn như, Shelley Taylor và các đồng nghiệp đã nghiên cứu tác dụng của các kiểu ủng hộ khác nhau đối với những bệnh nhân ung thư (Dakof & Taylor, 1990; Taylor, 1986). Các bệnh nhân thay đổi sự đánh giá của họ về tính hữu ích của một số kiểu ủng hộ. Họ nghĩ vợ hoặc chồng có vai trò hữu ích chứ không phải những bác sĩ hoặc y tá. Mặt khác, điều quan trọng đối với bệnh nhân là nhận được thông tin hoặc lời khuyên từ các bệnh nhân ung thư khác hoặc từ những bác sĩ chứ không phải từ gia đình và bạn bè của họ. Bất chấp nguồn gốc – dù là các bác sĩ, gia đình hay bạn bè – các bệnh nhân đã không tìm thấy niềm vui hữu ích từ sự giúp đỡ của họ hay những nỗ lực để hạn chế ảnh hưởng của bệnh tật mà họ mắc phải. Hình 12.6 đưa ra sự so sánh về các kiểu ủng hộ xã hội được phân loại có ích nhất đối với những bệnh nhân ung thư đối lập với những bệnh nhân mắc bệnh không nghiêm trọng (Martin và những cộng sự, 1994). Lại



HÌNH 12.6 - Giá trị của sự ủng hộ xã hội
Sự ủng hộ xã hội được hiểu như là một chức năng của chẩn đoán

một lần nữa, dữ liệu cho thấy các hình thái xã hội tối ưu khác sẽ có những nguồn căng thẳng khác. Bạn có nghĩ đến một số lý do tại sao sự ủng hộ cảm xúc có thể hữu ích đối với những bệnh nhân ung thư hơn là so với những bệnh nhân mắc bệnh không nghiêm trọng không?

Các nhà nghiên cứu cũng đang cố gắng xác định khi nào những nguồn lực ủng hộ thực sự làm tăng sự lo lắng (Holahan và những cộng sự, 1997). Chẳng hạn, nếu ai đó khăng khăng đòi đi theo bạn tới một cuộc hẹn với bác sĩ hoặc tới dự một cuộc phỏng vấn ở trường đại học, khi mà bạn lại thích đi một mình, bạn có thể trải nghiệm sự lo lắng thêm vào về tình huống. Tương tự, những bệnh nhân mắc bệnh nghiêm trọng có thể tự nhận thấy bản thân họ không có khả năng đáp ứng những mong muốn của người khác trong chu kỳ xã hội.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những mong muốn và sự điều chỉnh đối với bệnh kinh niên

Một nhóm các nhà nghiên cứu kiểm tra cách thức mà trong đó nhận thức của bệnh nhân về mong muốn của cá nhân quanh họ tác động tới sự điều chỉnh của họ đối với bệnh tật. Họ đang trong giai đoạn cuối của bệnh thận. Các nhà nghiên cứu đã yêu cầu bệnh nhân phản ứng với những lời tuyên bố chẳng hạn như: "Đôi khi tôi cảm thấy gia đình và bạn bè mong muốn tôi đương đầu với bệnh tật của mình tốt hơn so với khả năng thực sự" và "Đôi khi tôi nghĩ rằng gia đình và bạn bè mong muốn tôi có trách nhiệm với việc điều trị cao hơn so với việc tôi có thể làm" dựa trên phạm vi từ *bất đồng một cách mạnh mẽ* đến *đồng ý một cách mạnh mẽ*. Các kết quả phát hiện ra những mối tương quan tích cực cố định giữa những mong muốn với giới hạn đau khổ. Chẳng hạn, các bệnh nhân nhận được những mong muốn từ gia đình và bạn bè là quá mức có khả năng báo cáo gặp phải sự chán nản và chất lượng cuộc sống thấp (Hatchett và những cộng sự, 1997).

Có vẻ như rất có khả năng bạn bè và gia đình của bệnh nhân đang cố gắng hết sức để tạo ra sự ủng hộ. Nhưng những mong muốn của họ cũng làm tăng sự đau khổ của bệnh nhân.

Là một phần trong mạng lưới ủng hộ xã hội có hiệu quả có nghĩa là bạn tin những người khác sẽ có mặt vì bạn khi bạn cần đến họ – thậm chí ngay cả khi bạn không thực sự yêu cầu sự giúp đỡ của họ khi bạn gặp căng thẳng. Một trong những bức thông điệp quan trọng là bạn nên làm việc như một phần của mạng lưới ủng hộ xã hội và không bao giờ để cho bản thân tách biệt khỏi xã hội.

Ở nhiều điểm trong thảo luận về sự căng thẳng, chúng tôi đã lưu ý tác động của sự căng thẳng đối với sức khỏe thể chất và tâm lý. Giờ thì chúng ta hướng tới những cách thức mà trong đó các nhà tâm lý áp dụng sự hiểu biết trong nghiên cứu của họ đối với những vấn đề bệnh tật và sức khỏe.

TÂM LÝ HỌC SỨC KHỎE

Những tiến trình tâm lý đóng góp như thế nào vào trải nghiệm của bạn về bệnh tật và sự khỏe mạnh? Chúng tôi đã mang tới cho bạn lý do để tin rằng câu trả lời đúng có thể là "rất ít". Hiểu biết về tầm quan trọng của các nhân tố tâm lý và xã hội đối với sức khỏe đã thúc đẩy sự phát triển của một lĩnh vực mới, tâm lý học sức khỏe. **Tâm lý học sức khỏe** là một phân ngành của tâm lý nghiên cứu cách mà con người duy trì sự khỏe mạnh, nguyên nhân khiến cho họ trở nên ốm yếu và cách mà họ phản ứng khi bị ốm. **Sức khỏe** là điều kiện chung của cơ thể, tâm trí về sự hợp lý và sức sống mạnh mẽ. Nó không đơn thuần là không có bệnh tật hay tổn thương mà còn là sự phối hợp nhịp nhàng của các cơ quan trong cơ thể. Chúng ta bắt đầu thảo luận về tâm lý học sức khỏe bằng việc vạch rõ phạm vi triết lý cơ bản bắt nguồn từ y học cổ truyền phương Tây. Sau đó, chúng ta xem xét những

đóng góp của tâm lý học sức khỏe đối với việc phòng ngừa, điều trị bệnh tật và hoạt động khác thường của cơ thể.

◆ KIỂU TÂM SINH LÝ XÃ HỘI VỀ SỨC KHỎE

Tâm lý học sức khỏe được định hướng bởi một *kiểu tâm sinh lý xã hội* về sức khỏe. Chúng ta có thể tìm thấy các nguồn gốc của triển vọng này trong nhiều nền văn hóa ngoài phương Tây. Để có được định nghĩa về kiểu tâm sinh lý xã hội, chúng ta sẽ bắt đầu mô tả một số truyền thống ngoài phương Tây.

Luyện tập sức khỏe theo truyền thống

Các nguyên tắc tâm lý được áp dụng trong việc điều trị bệnh và bảo vệ sức khỏe trong hầu hết mọi thời đại. Nhiều nền văn hóa hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe cộng đồng và những nghi thức thư giãn trong việc củng cố chất lượng cuộc sống. Chẳng hạn, ở Navajo, bệnh tật, sự ốm yếu và sức khỏe được quy cho sự hài hòa xã hội và những tương tác tâm trí – cơ thể. Khái niệm của người Navajo về **hozho** (đọc là whoa-zo) có nghĩa là sự hài hòa, sự tĩnh tại của tâm trí, điều tốt đẹp, những mối quan hệ gia đình lý tưởng, vẻ đẹp trong nghệ thuật và nghề thủ công, sức khỏe của cơ thể và linh hồn. Bệnh tật được coi là hậu quả của *sự không hài hòa* do quỷ sứ gây ra thông qua bạo lực từ những điều cấm kỵ, phù thủy, sự tha hoá hoặc những giấc mơ xấu xa. Các buổi lễ chữa bệnh truyền thống tìm cách xua đuổi những điều này và khôi phục sức khỏe không chỉ thông qua thuốc uống của pháp sư mà còn thông qua hiệu quả kết hợp của tất cả các thành viên trong gia đình, những người làm việc cùng với người bệnh để lấy lại trạng thái hozho. Sự đau ốm của bất cứ thành viên nào trong một bộ lạc không được coi là trách nhiệm (và lỗi) mang tính cá nhân của người đó mà là một dấu hiệu của sự không hài hòa xã hội, phải được sửa chữa bằng những buổi lễ chữa bệnh mang tính cộng đồng. Xu hướng văn hóa này đảm bảo sự ủng hộ xã hội mạnh mẽ sẽ tự động tiến tới việc hỗ trợ cho người bệnh.

Hướng tới một kiểu tâm sinh lý xã hội

Chúng ta vừa nhận thấy những phương pháp chữa bệnh trong các nền văn hóa ngoài phương Tây thường giả định một mối liên hệ giữa cơ thể và tâm trí. Ngược lại, những suy nghĩ khoa học của phương Tây hiện đại đã chế giễu *mô hình sinh y học* với khái niệm đối ngẫu về cơ thể và tâm trí. Theo mô hình này, y học khiến cho cơ thể như tách khỏi tâm trí và tâm trí chỉ quan trọng đối với những cảm xúc hay đức tin nhưng đóng vai trò ít quan trọng đối với cơ thể. Tuy nhiên, qua thời gian, các nhà nghiên cứu bắt đầu chứng minh bằng tài liệu các kiểu tương tác khiến cho mô hình sinh y học hạn hẹp không có tác dụng. Bạn đã nhìn thấy một số chứng cứ: Các sự kiện tốt và xấu trong đời có thể tác động tới chức năng miễn dịch; con người ít nhiều sớm bình phục đối với những hậu quả tiêu cực của căng thẳng; sự ủng hộ xã hội thích hợp có thể làm giảm khả năng gây ra cái chết. Những nhận thức này tạo ra ba yếu tố cấu thành của kiểu **mẫu tâm sinh lý xã hội**. *Sinh học* nhận thức về thực tế của các chứng bệnh sinh học. *Bệnh tinh thần* và *bệnh xã hội* thừa nhận những yếu tố mang tính tâm lý và xã hội của sức khỏe.

Kiểu tâm sinh lý xã hội gắn kết sức khỏe cơ thể với trạng thái tâm trí và thế giới xung quanh. Các nhà tâm lý học sức khỏe coi sức khỏe là một sự trải nghiệm năng động, đa chiều. **Sức khỏe tối ưu** là sự kết hợp hoàn hảo các khía cạnh về cơ thể, trí tuệ, cảm xúc, tinh thần, xã hội và môi trường sống. Khi bạn thực hiện một hoạt động nhằm mục đích ngăn cản bệnh tật hoặc phát hiện ra nó trong giai đoạn không có triệu chứng lâm sàng, nghĩa là đang cho thấy hành vi sức khỏe. Mục đích chung

của tâm lý học sức khỏe là sử dụng kiến thức tâm lý để tăng cường sức khỏe và những hành vi sức khỏe tích cực. Chúng ta hãy xem xét học thuyết và nghiên cứu tương thích với mục đích này.

◆ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

Tăng cường sức khỏe có nghĩa là phát triển những chiến lược chung và chiến thuật cụ thể để loại bỏ hoặc làm giảm nguy cơ mắc bệnh. Phòng chống bệnh tật trong thế kỷ 21 đề ra một thách thức khác xa so với thời điểm bắt đầu của thế kỷ 20. Vào năm 1900, nguyên nhân cơ bản của cái chết là căn bệnh truyền nhiễm. Những người hoạt động trong lĩnh vực sức khỏe vào thời điểm đó đã khởi đầu cuộc cách mạng đầu tiên trong lĩnh vực sức khỏe cộng đồng châu Mỹ. Qua thời gian, thông qua việc sử dụng nghiên cứu, giáo dục cộng đồng, sự phát triển của các loại vaccin và những thay đổi trong tiêu chuẩn sức khỏe cộng đồng (chẳng hạn kiểm soát chất thải và nước thải), về cơ bản họ làm giảm số người chết liên quan tới những căn bệnh như bệnh cúm, bệnh lao, bệnh bại liệt, bệnh sởi và bệnh đậu mùa.

Nếu các nhà nghiên cứu mong muốn đóng góp vào xu hướng nhằm nâng cao giá trị của cuộc sống, họ phải cố gắng làm giảm số người chết liên quan tới những nhân tố lối sống (xem Bảng 12.7). Hút thuốc, béo phì, ăn thức ăn có hàm lượng mỡ và cholesterol cao, uống quá nhiều rượu, lái xe không an toàn và sống căng thẳng, tất cả đều đóng vai trò gây ra bệnh tim, ung thư, đột quỵ, gây tai nạn và tự sát. Việc thay đổi hành vi có liên quan tới những căn bệnh này của nền văn minh sẽ phòng ngừa được nhiều bệnh tật và chết trẻ.

Dựa vào hiểu biết này, thật dễ dàng để đưa ra một số lời khuyên. Bạn có khả năng sống khỏe hơn nếu thực hiện các thói quen tốt cho sức khỏe, chẳng hạn như những thói quen được liệt kê trong Bảng 12.8. Nhiều lời đề nghị này có khả năng giống với những gì bạn đã làm. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học sức khỏe thích sử dụng nguyên tắc tâm lý để làm tăng khả năng rằng bạn sẽ thực sự làm những gì mà bạn biết là tốt cho sức khỏe. Để chỉ cho các bạn thấy tác dụng của chúng, chúng ta chuyển sang xem xét hai lĩnh vực cụ thể: hút thuốc lá và AIDS.

BẢNG 12.7 - Các nguyên nhân hàng đầu dẫn tới cái chết ở Mỹ

Thứ tự	Tỷ lệ % chết	Nguyên nhân dẫn tới cái chết	Những đóng góp đối với nguyên nhân chết*
1	*28,9*	*Bệnh tim*	*D,S*
2	*22,9*	*Ung thư*	*D,S*
3	*6,8*	*Đột quỵ*	*D,S*
4	*5,1*	*Các bệnh về hô hấp*	*S*
5	*4,0*	*Tất cả các tai nạn*	*A/DA*
	1,7	*Chỉ riêng tai nạn giao thông*	*A/DA*
6	*2,9*	*Bệnh tiểu đường*	*D*
7	*2,6*	*Bệnh cúm và viêm phổi*	*S*
8	*2,2*	*Bệnh tâm thần*	
9	*1,6*	*Các bệnh về thận*	*D*
10	*1,3*	*Nhiễm trùng máu (vi khuẩn trong máu)*	*A/ DA*

** D: diet – ăn kiêng; S: smoking – hút thuốc lá; A/DA: alcohol/drug abuse – lạm dụng rượu/ma tuý*

BẢNG 12.8 – Mười bước đi tới sự hoàn hảo về sức khỏe

1. Thể dục đều đặn
2. Ăn những bữa ăn bổ dưỡng, cân bằng (nhiều rau quả, trái cây, ngũ cốc, ít chất béo và cholesterol)
3. Giữ trọng lượng cơ thể phù hợp
4. Ngủ từ 7 – 8 giờ đồng hồ mỗi đêm, nghỉ ngơi/ thư giãn hàng ngày
5. Thắt dây an toàn và đội mũ bảo hiểm
6. Không hút thuốc hoặc sử dụng ma túy
7. Sử dụng rượu ở mức độ vừa phải, nếu không cần thiết thì không dùng
8. Chỉ tham gia hoạt động tình dục an toàn
9. Thường xuyên kiểm tra sức khỏe; tôn trọng các chế độ sức khỏe
10. Phát triển sự lạc quan và mối quan hệ bạn bè tốt

Hút thuốc lá

Ai cũng biết việc hút thuốc lá là cực kỳ nguy hiểm. Xấp xỉ khoảng 440 ngàn người hàng năm chết vì những bệnh có liên quan tới hút thuốc lá (Fellows và những cộng sự, 2002). Tuy vậy, 66,5 triệu người Mỹ vẫn hút thuốc lá (Cơ quan dịch vụ về lạm dụng chất kích thích và sức khỏe tinh thần, 2003). 70% trong số những người hút thuốc lá cho biết họ muốn từ bỏ thuốc lá nhưng không thể (Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh, 1997). Các nhà tâm lý học sức khỏe muốn hiểu cả lý do tại sao người ta lại bắt đầu hút thuốc – vì thế có thể giúp họ ngăn ngừa – và cách giúp đỡ họ từ bỏ.

Các phân tích về lý do một số người hút thuốc lá đã tập trung vào những tương tác của bản chất và sự nuôi dưỡng. Chẳng hạn, một nghiên cứu so sánh các cặp song sinh cùng trứng và khác trứng để tìm điểm tương đồng của việc hút thuốc lá (Kendler và những cộng sự, 2000). (Hãy nhớ lại rằng những cặp song sinh cùng trứng giống nhau về gen trong khi những cặp song sinh khác trứng không giống nhau về gen hơn so với những anh chị em ruột). Dữ liệu thu thập từ Cơ quan đăng ký song sinh Thụy Điển bao gồm cả những cặp song sinh được sinh ra trong nhiều thập kỷ khác nhau. Như được trình bày trong Bảng 12.9, nhóm

BẢNG 12.9 - Ảnh hưởng của những ngăn cấm xã hội lên những đánh giá tính di truyền đối với việc thường xuyên sử dụng thuốc lá

Năm sinh	Đàn ông	Phụ nữ
1910 - 1924	*0,53*	*0,00*
1925 - 1939	*0,58*	*0,21*
1940 - 1958	*0,51*	*0,64*

phụ nữ trong độ tuổi sinh sản đã có ảnh hưởng lên những ước tính về tính di truyền chứ không phải đàn ông. Đối với đàn ông, sự ảnh hưởng về gen đối với việc hút thuốc lá là lớn và đều đặn trong số các nhóm. Tuy nhiên, đối với phụ nữ, con số ước lượng tăng một cách mạnh mẽ theo thời gian. Tại sao lại có điều này? Các nhà nghiên cứu cho rằng "việc giảm sự ngăn cấm mang tính xã hội đối với việc hút thuốc lá ở Thụy Điển vào thế kỷ 20 đã cho phép các nhân tố về gen... bộc lộ một cách mạnh mẽ". Có nghĩa là, khi những ngăn cấm xã hội đối với phụ nữ được bãi bỏ thì những phụ nữ có khuynh hướng về gen là hút thuốc lá có thể hút nhiều hơn.

Để hiểu được mối liên kết giữa các gen và việc hút thuốc lá, các nhà nghiên cứu thường tập trung vào những khác biệt về tính cách dự đoán người nào sẽ hút thuốc lá. Một kiểu

tính cách được kết hợp với sự khởi đầu của việc hút thuốc lá được gọi là việc *tìm kiếm cảm giác* (Zuckerman, 1988). Các cá nhân được mô tả là đang tìm kiếm cảm giác có khả năng dính dáng tới các hoạt động mạo hiểm hơn. Một nghiên cứu so sánh sự đánh giá về tính cách của đàn ông và phụ nữ trong những năm giữa thập niên 1960 (1964 -1967) với hành vi hút thuốc và không hút thuốc của họ vào những năm cuối của thập kỷ 1980 (1987 - 1991). Cả đàn ông và phụ nữ tự cho thấy bản thân họ đang tìm kiếm cảm giác trong những năm của thập kỷ 1960 đều có khả năng hút thuốc lá trong vòng từ 20 đến 25 năm sau đó (Lipkus và những cộng sự, 1994). Các nhà tâm lý sức khỏe hiểu được những can thiệp thành công để ngăn cản sự khởi đầu của việc hút thuốc phải giải quyết được các khía cạnh về tính cách của những cá nhân khiến cho việc hút thuốc đối với họ trở nên hấp dẫn.

Phương pháp tốt nhất đối với việc hút thuốc là đừng bao giờ thử. Nhưng đối với những người đã bắt đầu hút thuốc thì nghiên cứu có phát hiện ra điều gì trong việc từ bỏ thuốc lá? Nhiều người cố gắng bỏ thuốc lá lại rơi vào tình trạng tái nghiện. Các nhà nghiên cứu đã xác định các giai đoạn con người trải qua sự sẵn sàng ngày càng tăng trong việc từ bỏ (Norman và những cộng sự, 1998 - 2000):

- *Trước khi suy tính.* Người hút thuốc chưa từng nghĩ về việc từ bỏ.
- *Suy tính.* Người hút thuốc đang nghĩ về việc từ bỏ nhưng chưa thực hiện bất cứ sự thay đổi về hành vi nào.
- *Chuẩn bị.* Người hút thuốc sẵn sàng từ bỏ.
- *Hành động.* Người hút thuốc hành động hướng tới việc từ bỏ bằng việc đặt ra các mục tiêu về hành vi.
- *Duy trì.* Người hút thuốc trở thành một người không hút thuốc và cố gắng duy trì điều đó.

Phân tích này cho rằng không phải tất cả những người hút thuốc đều có tâm lý giống nhau trong việc sẵn sàng từ bỏ. Các can thiệp có thể được vạch ra để thúc đẩy những người hút thuốc lên tới mức sẵn sàng cho tới khi họ chuẩn bị về tâm lý để thực hiện hành động lành mạnh.

Điều trị cai hút thuốc lá thành công đòi hỏi nhu cầu về sinh lý và tâm lý của người hút thuốc phải được đáp ứng (Tsoh và những cộng sự, 1997; Bộ Y tế và Dịch vụ con người Mỹ, 2000). Về mặt sinh lý, những người hút thuốc may mắn biết được một hình thức hiệu quả về *liệu pháp thay thế nicotin*, chẳng hạn như những miếng băng tẩm nicotin hoặc kẹo chewing-gum tẩm nicotin. Về mặt tâm lý, những người hút thuốc phải hiểu được rằng có rất nhiều người từng hút thuốc đã có thể từ bỏ được. Hơn thế nữa, những người hút thuốc phải học được các chiến lược để đối phó với sự thèm muốn mạnh mẽ đi kèm với các nỗ lực từ bỏ. Cách điều trị thường kết hợp các kiểu kỹ thuật đối phó mang tính nhận thức mà chúng tôi mô tả trước đó, những kiểu cho phép con người làm nhẹ bớt các tác động nhiều yếu tố gây căng thẳng. Đối với việc hút thuốc lá, người ta được khuyến khích để tìm ra các cách né tránh hoặc thoát khỏi những tình huống có thể gây ra một sự thôi thúc mới đối với việc hút thuốc.

AIDS

AIDS là từ viết tắt của *hội chứng suy giảm miễn dịch (Acquired Immune Deficiency Syndrome)*. Hàng trăm ngàn người đang chết dần chết mòn vì căn bệnh này và nhiều người vẫn đang sống với sự lây nhiễm HIV. *HIV (Human Immunodeficiency Virus – virus làm giảm khả năng miễn dịch của con người)* là một virus tấn công các tế bào bạch cầu (tế bào bạch huyết T) trong máu người, vì thế nó tàn phá hệ thống miễn dịch và làm suy yếu

khả năng chống lại những căn bệnh khác của cơ thể. Cá nhân sau đó rất dễ có khả năng bị nhiễm trùng bởi một loạt loại virus và vi khuẩn khác có thể gây ra những căn bệnh đe dọa tới sự sống, chẳng hạn như ung thư, viêm màng não và viêm phổi. Thời kỳ nhiễm virus cho tới khi những triệu chứng xuất hiện (thời kỳ ủ bệnh) có thể là 5 năm hoặc lâu hơn. Mặc dù trong số hàng triệu người nhiễm virus HIV mà chưa phát triển thành bệnh AIDS (một chẩn đoán y học) nhưng họ phải sống với sự căng thẳng liên tục rằng căn bệnh đe dọa tới sự sống này có thể đột nhiên xuất hiện.

Virus HIV không mang tính bẩm sinh; nó đòi hỏi sự lây truyền trực tiếp trong máu để tạo ra sự nhiễm trùng. Virus HIV nhìn chung được truyền từ người này sang người khác qua đường quan hệ tình dục và dùng chung kim tiêm tĩnh mạch và ống tiêm để tiêm chích ma túy. Virus cũng được truyền thông qua truyền máu và những tiến trình chữa bệnh mà trong đó máu hoặc các cơ quan bị lây nhiễm được dành cho người khỏe mạnh một cách không chủ tâm. Nhiều người mắc chứng bệnh máu khó đông cũng mắc phải AIDS theo cách này. Tuy nhiên, tất cả mọi người đều có nguy cơ mắc bệnh AIDS.

Cách duy nhất để bảo vệ bản thân khỏi bị nhiễm virus HIV là thay đổi các thói quen về lối sống dễ dẫn đến rủi ro. Nghĩa là thực hiện những thay đổi lâu dài về kiểu hành vi tình dục và không sử dụng ma túy. Nhà tâm lý học sức khỏe Thomas Coates là thành viên trong nhóm nghiên cứu danh sách những nguyên tắc tâm lý với nỗ lực cụ thể nhằm ngăn ngừa sự lan rộng của bệnh AIDS (Catania và những cộng sự, 1994; Kegeles và những cộng sự, 1996, 1999). Nhiều khía cạnh của tâm lý học được nhóm áp dụng, chẳng hạn như đánh giá các nhân tố rủi ro về tâm lý – xã hội, hình thành sự can thiệp mang tính hành vi, đào tạo những người lãnh đạo của cộng đồng để giáo dục con người hướng tới những kiểu hành vi lành mạnh, giúp đỡ cùng với những chiến dịch thông tin cộng đồng, và đánh giá một cách có hệ thống những thay đổi trong quan điểm, giá trị và hành vi tương thích. Việc ngăn ngừa bệnh AIDS thành công đòi hỏi ba yếu tố (Fisher và những cộng sự, 1994, 1996; Yzer và những cộng sự, 1998):

- *Thông tin*. Con người phải được cung cấp sự hiểu biết về căn bệnh AIDS bị lây nhiễm như thế nào và bằng cách nào có thể ngăn ngừa sự lây nhiễm.
- *Động cơ thúc đẩy*. Con người phải được thúc đẩy để thực hiện biện pháp ngăn ngừa bệnh AIDS.
- *Các kỹ năng hành vi*. Con người phải được hướng dẫn để biết vận dụng kiến thức.

Tại sao cả ba yếu tố này lại là cần thiết? Con người có thể được thúc đẩy mạnh mẽ nhưng không giống nhau hoặc đối nghịch. Họ có thể có cả kiến thức và động cơ đầy đủ nhưng lại thiếu những kỹ năng cần thiết. Sự can thiệp về tâm lý cũng có thể mang lại sự trải nghiệm đóng vai trò hoặc những kỹ năng hành vi khác để khiến cho rào cản đó trở nên ít quan trọng hơn.

◆ ĐIỀU TRỊ

Điều trị tập trung vào việc giúp con người chữa trị bệnh tật và phục hồi sức khỏe. Chúng ta sẽ tìm hiểu ba khía cạnh của việc điều trị. Đầu tiên, chúng ta xem xét vai trò của các nhà tâm lý học trong việc khuyến khích bệnh nhân tôn trọng và thực hiện chế độ điều trị được chỉ định bởi những chuyên gia. Tiếp theo, chúng ta nghiên cứu các kỹ thuật cho phép con người sử dụng một cách dứt khoát những phương pháp tâm lý để kiểm soát phản ứng của cơ thể. Cuối cùng, chúng ta kiểm tra các trường hợp mà trong đó tâm

trí có thể góp phần vào việc chữa bệnh cho cơ thể.

Sự tuân thủ của bệnh nhân

Các bệnh nhân thường nhận được một *chế độ điều trị*. Điều này có thể bao gồm thuốc chữa bệnh, những thay đổi về chế độ ăn uống, thời gian nghỉ ngơi và tập thể dục, các quy trình tiếp theo như tái kiểm tra, luyện tập để hồi phục và hóa trị liệu. Việc không tuân theo chế độ điều trị là một trong những vấn đề nghiêm trọng nhất trong việc chăm sóc sức khỏe (Clark & Becker, 1998). Tỷ lệ bệnh nhân không tuân thủ theo một số chế độ điều trị được ước tính khoảng 50%. Nghiên cứu gần đây tập trung vào các hình thức khác nhau mang tính cá nhân khiến có những cá nhân đồng ý làm theo trong khi người khác thì không.

Bạn có thể cho rằng những người rất chú ý đến bệnh tật của mình sẽ có khả năng quan tâm chu đáo tới bản thân hơn. Thay vì thế, sự tập trung quá chặt chẽ đối với một căn bệnh có thể khiến nó tồi tệ hơn.

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tiến hành những bước để củng cố sự tuân thủ của bệnh nhân. Bệnh nhân hài lòng hơn với sự chăm sóc sức khỏe của mình khi họ tin rằng hiệu quả của sự điều trị lớn hơn nhiều so với cái giá của nó. Họ cũng có khả năng hơn trong việc chấp thuận một chế độ điều trị khi các chuyên gia thông báo rõ ràng, đảm bảo rằng các bệnh nhân hiểu được những gì được nói ra, hành động một cách khéo léo và diễn tả sự quan tâm và ủng hộ. Thêm vào đó, các chuyên gia sức khỏe phải nhận thấy vai trò của những quy phạm văn hóa và xã hội trong quá trình điều trị, khi cần thiết cũng phải tham gia với gia đình và bạn bè. Những chiến lược nhằm thu được sự đồng thuận được phát triển từ nghiên cứu tâm lý cũng đang được sử dụng để cải thiện tình trạng thiếu cộng tác giữa bệnh nhân và chuyên gia (Putnam và những cộng sự, 1994; Zimbardo & Leippe, 1991).

Tận dụng tâm trí để chữa lành cơ thể

Những cách điều trị mà các bệnh nhân phải tuân thủ đều hàm chứa một yếu tố về tâm lý. Nhiều nhà điều tra hiện nay cho rằng các chiến lược tâm lý có thể nâng cao sức khỏe. Chẳng hạn, nhiều người phản ứng với tình trạng căng thẳng, kết quả là các cơ co chặt lại và huyết áp cao. Thật may là nhiều phản ứng căng thẳng có thể được kiểm soát bởi các kỹ thuật tâm lý, chẳng hạn như *thư giãn* và *liên hệ phản hồi sinh học*.

Thư giãn bằng việc thiền định có nguồn gốc lâu đời ở nhiều nơi trên thế giới. Trong những nền văn hóa phương Đông, cách để trấn tĩnh tâm trí và làm lắng dịu những căng thẳng của cơ thể được thực hiện từ nhiều thế kỷ trước. Ngày nay, thiền định và yoga là một phần trong cuộc sống hàng ngày đối với nhiều người cả ở phương Đông và phương Tây. Ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy rằng sự thư giãn hoàn toàn là một phản ứng chống lại căng thẳng (Deckro và những cộng sự., 2002). **Phản ứng thư giãn** mang lại hiệu quả là sự căng cơ bắp, hoạt động của vỏ não, nhịp tim và huyết áp, tất cả đều giảm và hơi thở chậm lại (Benson & Stuart, 1992; Friedman và những cộng sự, 1996). Hoạt động điện năng giảm trong não bộ và đầu vào của hệ thần kinh trung ương từ môi trường bên ngoài được hạ thấp. Ở mức kích thích thấp này, sự hồi phục từ căng thẳng có thể xảy ra. Bốn điều kiện được coi là cần thiết để tạo ra phản ứng thư giãn: (1) một môi trường yên tĩnh, (2) đôi mắt khép, (3) một vị trí thuận lợi và (4) một tác động trấn an, chẳng hạn như đọc đi đọc lại một câu thần chú ngắn. Ba điều kiện đầu tiên hạ thấp đầu vào đối với hệ thần kinh trung ương trong khi điều kiện thứ tư hạ thấp sự kích thích bên trong của nó.

Liên hệ phản hồi sinh học là một kỹ thuật tự điều chỉnh được sử dụng đối với một loạt ứng dụng đặc biệt, chẳng hạn như kiểm soát huyết áp, sự thư giãn (tập trung vào những căng thẳng). Liên hệ sinh học do nhà tâm lý học Neal Miller (1978) khởi xướng là một quy trình khiến cho cá nhân nhận thức được các phản ứng yếu kém thông thường hoặc mang tính nội tại bằng việc tạo ra các dấu hiệu bên ngoài rõ ràng. Bệnh nhân được phép "nhìn" phản ứng thuộc cơ thể của chính mình được giám sát và phóng đại bởi trang thiết bị chuyển đổi chúng thành dấu hiệu ánh sáng và âm thanh với cường độ thay đổi khác nhau. Nhiệm vụ của bệnh nhân sau đó là kiểm soát mức độ các dấu hiệu bên ngoài này.

Hãy xem xét một ứng dụng của sự liên hệ phản hồi sinh học. Những người tham gia là người có huyết áp cao hoặc thấp được đưa vào một phòng thí nghiệm (Rau và những cộng sự, 2003). Sự phản hồi từ thiết bị đo huyết áp của những người tham gia trong mỗi vòng tuần hoàn máu được chuyển lên màn hình máy tính, vì thế mà những cột màu xanh đang tăng lên biểu thị sự thay đổi đúng hướng và những cột màu đỏ đang tăng lên biểu thị sự thay đổi sai hướng. Thêm vào đó, các nhà nghiên cứu đưa ra lời củng cố công khai: "Bạn đã thực hiện đúng cách!". Sau ba giai đoạn luyện tập, những người tham gia có thể làm tăng hoặc hạ thấp huyết áp của mình hoặc những rối loạn cơ thể khác, những kết quả theo kiểu này có thể khuyến khích bạn tìm kiếm một cách liên hệ phản hồi sinh học để thực hiện chế độ điều trị.

Tâm lý thần kinh miễn dịch

Trong những năm đầu thập niên 1980, các nhà nghiên cứu đưa ra một loạt khám phá khẳng định cách thức khác mà theo đó tâm trí tác động tới cơ thể: Các trạng thái tâm lý có thể ảnh hưởng đến chức năng miễn dịch. Về mặt lịch sử, các nhà khoa học giả định rằng các phản ứng miễn dịch học – việc nhanh chóng tạo ra những kháng thể để phản ứng với chất xâm nhập và làm hại cơ thể – là những quá trình sinh học tự động xảy ra mà không có liên quan tới hệ thần kinh trung ương. Tuy nhiên, các thí nghiệm đối chứng thuộc dạng mà chúng tôi mô tả ở Chương 6 đã chứng tỏ giả định là không chính xác.

Các kết quả như thế chứng tỏ một cách mạnh mẽ rằng chức năng miễn dịch có thể được biến đổi bởi trạng thái tâm lý. Một lĩnh vực nghiên cứu mới, **tâm lý thần kinh miễn dịch**, đã xuất hiện để khám phá các hình thức kết quả có liên quan đến tâm lý, hệ thần kinh và hệ miễn dịch (Ader & Cohen, 1993; Coe, 1999).

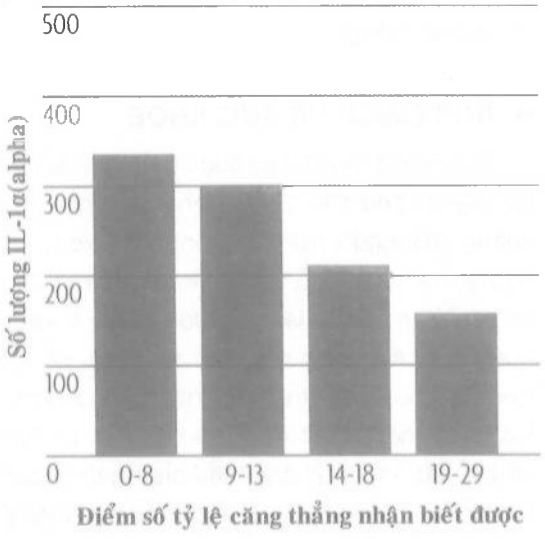
Nghiên cứu trong vòng 25 năm qua khẳng định những điều gây căng thẳng – và cách mà con người đối phó với chúng – có ảnh hưởng đối với khả năng hoạt động một cách có hiệu quả của hệ miễn dịch (Kiecolt-Glaser và những

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Điều kiện và chức năng miễn dịch

Các nhà nghiên cứu Robert Ader và Nicolas Cohen (1981) đã dạy cho một nhóm chuột kết hợp đường saccharin có vị ngọt với loại ma túy cyclophosphamide (CY), một loại ma túy làm suy giảm phản ứng miễn dịch. Một nhóm đối chứng chỉ nhận được đường saccharin. Sau đó, khi cả hai nhóm chuột chỉ nhận được đường saccharin, những con chuột đã được huấn luyện kết hợp đường saccharin với CY sản sinh kháng thể đối với những tế bào lạ với số lượng ít hơn nhiều so với những con chuột trong nhóm đối chứng. Vì vậy, chỉ riêng sự kết hợp học được là đủ để dẫn đến sự đè nén của hệ miễn dịch khiến cho những con chuột trong thí nghiệm có khả năng dễ mắc phải nhiều bệnh tật hơn. Tác động của nghiên cứu mạnh đến mức sau khi được nghiên cứu, một số con chuột đã chết chỉ vì uống nước đường saccharin.

cộng sự, 2002). Hãy xem xét một trong số những chức năng cơ bản của hệ miễn dịch. Để hàn gắn những vết thương nhỏ trên da, một nhóm nghiên cứu dẫn đầu là Janet Kiecolt-Glaser đã tạo ra những vết thương nhỏ trên da của 13 người chăm sóc người thân mắc bệnh tâm thần (xem Chương 7) và 13 người tham gia làm đối chứng. Trung bình, những người chăm sóc bệnh nhân tâm thần (là những người căng thẳng kinh niên), phải mất hơn 9 ngày để những vết thương của họ lành lặn (Kiecolt-Glaser và những cộng sự, 1995)! Nghiên cứu sau này đã kiểm tra những cơ chế sinh lý bên



HÌNH 12.7 - Căng thẳng nhận biết được và chức năng miễn dịch

Các nhà nghiên cứu đã tạo ra các vết thương chuẩn trên cánh tay của những người tham gia thí nghiệm. Hai mươi bốn giờ sau, những người tham gia báo cáo về sự căng thẳng đối với cuộc sống hàng ngày của họ (những điểm số cao biểu thị nhiều căng thẳng được nhận biết hơn). Các nhà nghiên cứu cũng lấy mẫu từ những vùng bị tổn thương để đánh giá mức độ chất IL-1α (alpha), chất điều chỉnh chức năng miễn dịch. Dữ liệu chỉ ra những người tham gia có mức độ căng thẳng cao nhất thì có những mức IL-1α thấp nhất.

trong tác động này. Chẳng hạn, như được thấy trong Hình 12.7, những người tham gia báo cáo có mức độ căng thẳng càng cao có mức độ càng thấp về các chất quan trọng trong việc điều chỉnh, hàn gắn tại vùng bị tổn thương (Glaser và những cộng sự, 1999). Từ những dữ liệu này, bạn có thể nhận thấy những khác biệt nhỏ về mức độ căng thẳng có thể tác động tới tốc độ mà cơ thể của một người có thể chữa lành vết thương, thậm chí là vết xước hoặc vết cào nhỏ nhất. Từ sự hiểu biết sâu sắc cơ bản đó, bạn có thể hiểu tại sao nghiên cứu đề xuất các phản ứng căng thẳng lại đóng vai trò có ảnh hưởng sâu rộng hơn về sự phát triển của những điều kiện chữa trị nghiêm túc, chẳng hạn như những bệnh lây nhiễm và ung thư. Các nhà nghiên cứu mong muốn hiểu được trí óc tác động như thế nào đối với chức năng miễn dịch, vì thế mà họ có thể khai thác sức mạnh đó để làm chậm lại các căn bệnh nghiêm trọng này.

Ảnh hưởng tâm lý đối với các kết quả sức khỏe

Thảo luận về tâm lý thần kinh miễn dịch cho phép bạn hiểu được các nhân tố tâm lý có tiềm năng gây ra ảnh hưởng đối với sức khỏe cơ thể. Thực tế, các nhà nghiên cứu đã vạch ra những chương trình kiểm soát căng thẳng mà họ hy vọng sẽ mang tới cho bệnh nhân các nguồn lực đối phó để làm thay đổi những hậu quả mà bệnh tật gây ra. Hãy nhớ lại thảo luận của chúng ta về sự ủng hộ xã hội như một nguồn lực đối phó. Một số nhà nghiên cứu nhận ra những người tham gia vào nhóm ủng hộ sống lâu hơn trước những căn bệnh nghiêm trọng. Chẳng hạn, trong một thí nghiệm với phụ nữ mắc bệnh ung thư vú di căn, những bệnh nhân đã tham gia vào liệu pháp theo nhóm sống trung bình 36,6 tháng so với 18,9 tháng của nhóm đối chứng (Spiegel và những cộng sự, 1989). Mặc dù không phải

tất cả những nghiên cứu đều khẳng định sự ủng hộ xã hội dẫn tới thời gian sống tăng lên nhưng những người tham gia vào các chương trình kiểm soát căng thẳng liên tục có hoạt động chức năng tâm lý và chất lượng cuộc sống tốt hơn qua thời kỳ bệnh tật (Claar & Blumenthal, 2003).

Một điểm lưu ý cuối cùng về cách điều trị. Bạn từng có một bí mật quá xấu hổ đến mức không thể kể cho bất cứ ai không? Nếu có thì việc nói chuyện về bí mật có thể nâng cao sức khỏe của bạn một cách rất hiệu quả. Đó là kết luận từ một bộ phận nghiên cứu của nhà tâm lý học sức khỏe James Pennebaker (1990, 1997; Petrie và những cộng sự, 1998),

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Lợi ích của việc bày tỏ cảm xúc đối với sức khỏe

Bảy mươi hai người trưởng thành mắc bệnh thấp khớp đã tham gia vào nghiên cứu này. Căn bệnh này dẫn tới chứng viêm kinh niên các khớp ngoại vi đi kèm sự đau đớn và mất khả năng. Các nhà nghiên cứu giả định rằng các giai đoạn bày tỏ cảm xúc có thể làm giảm bớt căng thẳng được kết hợp với căn bệnh và cũng vì thế mà giảm bớt một số vấn đề của hoạt động chức năng hàng ngày. Một nửa trong số những bệnh nhân được phân vào nhóm *bày tỏ cảm xúc* và dành ra 15 phút trong vòng bốn ngày liên tiếp để nói với máy ghi âm về những cảm nhận sâu sắc nhất liên quan đến các sự kiện có mức độ căng thẳng cao trong đời. Nhóm *đối chứng* dành ra khoảng thời gian ngang bằng như vậy trong một nhiệm vụ trung tính để đưa ra những lời mô tả về những phong cảnh đẹp rực rỡ. Trong khoảng thời gian ngắn, những bệnh nhân bày tỏ cảm xúc có đôi chút không may mắn – nhiệm vụ đã khuấy động nhiều cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, ba tháng sau khi điều trị, nhóm bày tỏ liên tục ít gặp phải hoạt động chức năng bất thường hơn – chẳng hạn gặp phải ít vấn đề rắc rối hơn khi nói chuyện và bắt ai đó phải tuân theo – so với những thành viên trong nhóm đối chứng (Kelley và những cộng sự, 1997).

người đã cho thấy suy nghĩ và cảm giác đè nén được kết hợp với những tổn thương, thất bại, trải nghiệm tội lỗi hoặc đáng xấu hổ mang tính cá nhân tàn phá ghê gớm đối với sức khỏe tinh thần và cơ thể. Những ức chế như vậy là một gánh nặng về tâm lý và theo thời gian, nó làm giảm sức đề kháng của cơ thể trước bệnh tật. Hãy xem xét những tác động của sự phơi bày cảm xúc đối với hoạt động chức năng của những người trưởng thành mắc bệnh thấp khớp.

Đối với các bệnh nhân trong nhóm bày tỏ cảm xúc, hành động tương đối đơn giản để thể hiện cảm giác mang tính riêng tư đã tạo ra những cải thiện có thể tính toán đối với hoạt động chức năng.

◆ TÍNH CÁCH VÀ SỨC KHỎE

Bạn có biết người nào được thúc đẩy để tiến tới thành công cho dù gặp phải trở ngại gì đi chăng nữa; người mà các thành viên trong lớp học gọi là người "dễ bị đau tim trước tuổi 20" không? Bạn có phải là người đó không? Khi bạn quan sát cách thức mà một số người nỗ lực trong suốt cuộc đời trong khi những người khác lựa chọn một con đường thư thái hơn thì bạn có thể băn khoăn không hiểu những tính cách khác nhau có tác động tới sức khỏe hay không. Nghiên cứu về tâm lý sức khỏe cho rằng câu trả lời là có.

Các nhà nghiên cứu đã xác định hai kiểu hành vi mà họ gọi là kiểu A và kiểu B. **Kiểu hành vi A** là một kiểu hành vi và cảm xúc phức tạp bao gồm tính ganh đua, hung hăng, mất kiên nhẫn, vội vã và thù ghét quá mức. Những người kiểu A thường không hài lòng với một số khía cạnh trung tâm của cuộc sống, có tính ganh đua và tham vọng lớn, và thường là những người đơn độc. **Kiểu hành vi B** là tất cả những gì không thuộc kiểu A – trong đó các cá nhân có tính ít ganh đua hơn, ít thù ghét hơn... Điều quan trọng là các

kiểu hành vi này có ảnh hưởng đối với sức khỏe. Trong thảo luận ban đầu, Friedman và Rosenman báo cáo rằng những người cho thấy các kiểu hành vi A bị ảnh hưởng mạnh bởi bệnh tim mạch với mức độ cao và thường xuyên hơn.

Bởi vì kiểu hành vi A có nhiều yếu tố nên các nhà nghiên cứu tập trung mối quan tâm vào việc xác định các yếu tố cụ thể của loại A gần như thường xuyên khiến con người gặp phải rủi ro mắc bệnh. Đặc điểm tính cách đã xuất hiện gần như mang tính ép buộc là "độc hại", gọi là thái độ thù địch.

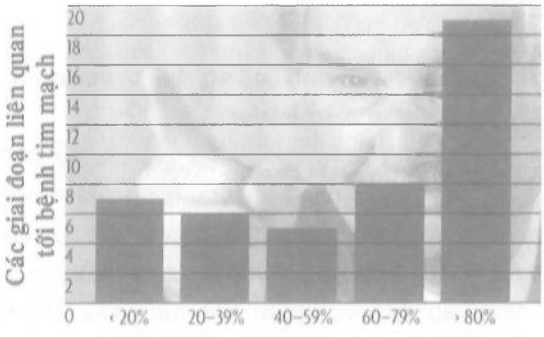
Thái độ thù địch có thể tác động tới sức khỏe vì cả những lý do sinh lý – bằng việc dẫn tới sự kích thích quá mức mang tính kinh niên đối với những phản ứng căng thẳng của cơ thể – và những lý do tâm lý – dẫn tới việc con người hay thù ghét sẽ thực hiện những thói quen không có lợi cho sức khỏe và né tránh sự ủng hộ xã hội (Smith & Ruiz, 2002).

Các nhà nghiên cứu đã bắt đầu thực hiện những cách điều trị mang tính hành vi để làm giảm thái độ thù địch và khía cạnh khác của những hành vi kiểu A (Smith & Ruiz, 2002; Thoresen & Powell, 1992). Chẳng hạn, một sự can thiệp hướng vào những người đàn ông có thái độ thù địch cao được chẩn đoán là mắc bệnh tim mạch (Gidron và những cộng sự, 1999). Là một phần của sự can thiệp, những người này được hướng dẫn để sử dụng cách đối phó tập trung vào vấn đề nhằm làm giảm bớt sự tức giận; họ được hướng dẫn cách sử dụng việc tái tổ chức có nhận thức để làm giảm những lời nói cay độc. Sau tám tuần, những người đàn ông trong nhóm can thiệp liên tục báo cáo các mức độ thù ghét ít hơn so với những người ngang hàng với họ trong nhóm đối chứng (không có sự can thiệp). Thêm vào đó, những người trong nhóm can

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Thái độ thù địch và bệnh tim mạch

Một nghiên cứu bắt đầu vào năm 1986 với 774 người tham gia thí nghiệm, những người không có chứng cứ nào cho thấy mắc bệnh tim mạch (Niaura và những cộng sự, 2002). Năm 1986, mỗi mức độ thù ghét của các cá nhân đều được đo lường (sử dụng một loạt những câu hỏi từ phát minh tính cách đa giai đoạn Minnesota, một phương pháp mà chúng tôi sẽ mô tả trong Chương 13). Thái độ thù địch được xác định là tính kiên định về sự tiêu cực khi cá nhân nhìn vào thế giới và những người khác theo một quan điểm chỉ trích và tiêu cực. Để diễn tả mối quan hệ giữa thái độ thù địch và bệnh tim mạch, các nhà nghiên cứu đã phân chia các điểm số thù ghét thành những nhóm theo tỷ lệ %. Như được trình bày trong Hình 12.8, những cá nhân mà điểm số thù ghét cao hơn 20% thì có số lượng những thời kỳ liên quan tới bệnh tim mạch lớn hơn trong những năm sau đó. Khi thực hiện thí nghiệm với đàn ông, thái độ thù địch là một sự dự đoán đối với bệnh tật tương lai tốt hơn nhiều nhân tố rủi ro mang tính hành vi, chẳng hạn như hút thuốc lá và uống rượu.



SƠ ĐỒ 12.8 - Thái độ thù địch dự đoán bệnh tim mạch

Những người tham gia nghiên cứu được chia thành các nhóm theo tỷ lệ % dựa trên báo cáo của chính họ về thái độ thù địch. Những người có điểm số đạt tới mức cao nhất là 20% theo đo đạc (chẳng hạn, nhóm lớn hơn 80%) là những người có mức độ cao nhất về bệnh tim mạch.

thiệp có huyết áp trung bình thấp hơn so với những người ngang hàng với họ trong nhóm đối chứng. Bạn có nhận thấy bản thân nằm trong nhóm người thù ghét không? Nếu có, bạn nên bảo vệ sức khỏe của mình bằng cách tìm kiếm kiểu can thiệp này.

Để mở rộng vấn đề, chúng tôi muốn nhắc bạn nhớ đến khái niệm *lạc quan* đã giới thiệu ở Chương 12. Ở đó, các cá nhân lạc quan quy thất bại cho nguyên nhân bên ngoài và cho sự kiện có tính không ổn định hoặc không thể thay đổi (Seligman, 1991). Kiểu đối phó này có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với sức khỏe của người lạc quan. Các nhà nghiên cứu đã chứng minh tính lạc quan ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của hệ miễn dịch (Segerstrom và những cộng sự, 1998). Những người lạc quan có ít các triệu chứng về bệnh hơn và hồi phục từ bệnh tật cụ thể nhanh hơn, thường khỏe mạnh hơn và sống lâu hơn (Hegelson, 2003; Peterson và những cộng sự, 1988). Một quan điểm tích cực có thể giúp giảm chứng stress mạn tính và bạn sẽ tham gia vào những hoạt động lành mạnh hơn.

Sự mệt mỏi vì công việc và cách chăm sóc sức khỏe

Điểm tập trung cuối cùng của tâm lý học sức khỏe là giới thiệu phương pháp chăm sóc sức khỏe. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu đã kiểm tra chứng căng thẳng liên quan đến người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Thậm chí những người chăm sóc sức khỏe nhiệt thành nhất cũng phản đối các căng thẳng về cảm xúc của việc làm việc căng thẳng với hàng loạt người mắc phải các vấn đề cá nhân, thể chất và xã hội.

Kiểu căng thẳng về cảm xúc được trải nghiệm bởi những chuyên gia về sức khỏe mà Christina Maslach – một nhà nghiên cứu hàng đầu về vấn đề phổ biến có tên gọi là sự mệt mỏi. Sự mệt mỏi vì công việc là một hội chứng về sự mệt mỏi cảm xúc, mất nhân cách, giảm thành tích cá nhân, điều mà những người làm việc trong môi trường đòi hỏi sự giao tiếp căng thẳng với những bệnh nhân, khách hàng hoặc công chúng thường trải qua. Các chuyên gia về sức khỏe bắt đầu mất đi sự chăm lo và quan tâm tới bệnh nhân và có thể đi tới việc điều trị cho họ một cách hời hợt hoặc lầm lẫn. Họ cảm thấy bản thân thật tồi tệ và lo lắng rằng họ là những người thất bại. Sự mệt mỏi liên quan với sự vắng mặt không chính đáng và doanh thu, thực hiện công việc với hiệu quả thấp, quan hệ không tốt với đồng nghiệp, các vấn đề gia đình và sức khỏe cá nhân kém (Maslach và những cộng sự, 2001; Schaufeli và những cộng sự, 1993).

Sự mệt mỏi vì công việc trong lực lượng lao động ngày nay đang tăng lên do việc giảm biên chế, cơ cấu lại việc làm và những mối quan tâm lớn hơn đối với lợi nhuận so với tinh thần và ý chí của người lao động. Sau đó, sự mệt mỏi vì công việc không còn là mối quan tâm của những người lao động và những người làm trong dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nó còn là sự báo động chức năng hoạt động không bình thường của tổ chức cần được điều chỉnh bằng cách xem xét lại các mục tiêu, giá trị, khối lượng công việc và cơ cấu lương thưởng (Leiter & Maslach, 2000; Maslach & Leiter, 1997).

Có thể đưa ra những lời khuyên gì? Chất lượng của sự tương tác giữa bệnh nhân và chuyên gia chịu ảnh hưởng rất lớn bởi số lượng bệnh nhân mà một chuyên gia chăm sóc sức khỏe chăm lo – số lượng càng nhiều, mức quá tải về nhận thức, cảm giác và cảm xúc càng lớn. Một nhân tố khác của chất lượng trong những tương tác đó là số lượng giao tiếp trực tiếp với bệnh nhân. Giao tiếp trực tiếp trong giờ làm việc quá lâu với bệnh nhân dẫn đến sự mệt mỏi nghiêm trọng hơn. Điều này đặc biệt đúng khi bản chất của sự giao tiếp là khó khăn,

chẳng hạn như giao tiếp với bệnh nhân đang hấp hối (Catalan và những cộng sự, 1996). Sự căng thẳng về cảm xúc trong giao tiếp kéo dài như thế có thể được giảm bớt bằng nhiều phương pháp. Chẳng hạn, các chuyên gia sức khỏe có thể thay đổi các quy trình làm việc để tạm thời rút khỏi những tình huống có tính căng thẳng cao. Họ có thể sử dụng giao tiếp theo nhóm thay vì chỉ giao tiếp với một cá nhân. Họ có thể sắp xếp các cơ hội để có được sự phản hồi tích cực cho những nỗ lực của mình.

◆ MỘT HÀNH ĐỘNG CHÚC MỪNG SỨC KHỎE CỦA BẠN

Thay vì chờ đợi sự căng thẳng hay bệnh tật xảy đến và sau đó phản ứng với nó, bạn nên đặt ra những mục tiêu và cơ cấu cuộc sống theo những cách có khả năng nhất để rèn luyện sức khỏe. Chín bước tiếp theo để có được hạnh phúc và sức khỏe tinh thần được trình bày như những chỉ dẫn để khuyến khích bạn đảm nhiệm vai trò tích cực hơn trong cuộc sống của chính bạn và tạo ra môi trường tâm lý tích cực hơn cho bản thân và người khác. Hãy suy nghĩ về các *cách giải quyết theo từng bước* và thực hiện thường xuyên.

1. Đừng bao giờ nói những điều tồi tệ về bản thân. Hãy tìm hiểu nguồn gốc sự bất hạnh của bạn, nắm bắt yếu tố có thể được thay đổi bởi những hành động trong tương lai. Hãy dành cho bản thân và những người khác *lời phê bình có tính chất xây dựng.*
2. Hãy so sánh các phản ứng, suy nghĩ và cảm giác của bạn với của bạn bè, đồng nghiệp, những thành viên trong gia đình và các cộng sự để có thể đánh giá đúng tính tương thích và đầy đủ về những phản ứng của mình trước một quy phạm xã hội thích hợp.
3. Hãy kết giao với những người bạn gần gũi, những người mà bạn có thể chia sẻ cảm giác, niềm vui và sự lo lắng. Hãy làm việc nhằm phát triển, duy trì và mở rộng những mạng lưới ủng hộ xã hội của bạn.
4. Hãy hình thành một cảm nhận về *triển vọng thời gian cân bằng*, trong đó bạn có thể tập trung một cách linh hoạt vào các nhiệm vụ, tình huống và nhu cầu của bạn.
5. Luôn tin tưởng hoàn toàn vào những thành công và hạnh phúc của mình (và chia sẻ những cảm giác tích cực của bạn với người khác). Hãy duy trì một bản kiểm kê tất cả những giá trị khiến bạn trở nên đặc biệt và độc đáo và chia sẻ những người khác. Hãy ý thức những nguồn lực sức mạnh cá nhân và những khả năng đối phó sẵn có của bạn.
6. Khi cảm thấy mất kiểm soát cảm xúc, hãy giữ khoảng cách với tình huống bằng việc rời xa nó, đặt mình vào vị trí của người khác trong một tình huống hoặc xung đột, vạch ra kế hoạch của bạn trong tương lai để đạt được sự giải thoát, nói chuyện với một người biết thông cảm. Hãy cho phép bản thân cảm nhận hoặc diễn đạt cảm xúc.
7. Hãy nhớ rằng thất bại và thất vọng đôi khi là những may mắn được cải trang. Chúng có thể nói cho bạn biết các mục tiêu không thích hợp với bạn hoặc có thể giúp bạn tránh khỏi sự thất bại lớn hơn sau này. Hãy học từ bất cứ thất bại nào. Hãy nhận thức những bước thụt lùi bằng cách nói: "Mình đã phạm một sai lầm" và tiếp tục tiến lên.
8. Nếu phát hiện mình không thể giúp mình hoặc một người khác đang gặp đau khổ, hãy tìm lời khuyên của một chuyên gia. Trong một số trường hợp, một vấn đề nảy sinh dường như mang tính tâm lý lại thực sự thuộc về thể chất hoặc ngược lại.
9. Hãy nuôi dưỡng những niềm vui có lợi cho sức khỏe. Hãy dành thời gian để thư giãn,

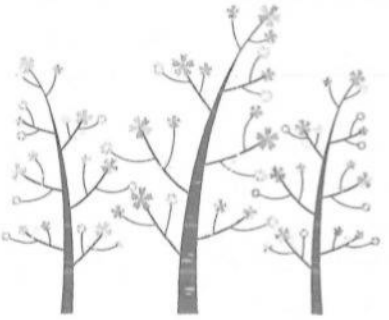
để suy ngẫm, để có được một thông điệp, thưởng thức những thú vui hoặc những hoạt động mà bạn có thể thực hiện một mình, từ đó đánh giá cao hơn về bản thân.

Nếu tác nhân gây căng thẳng có khả năng đẩy bạn vào một trạng thái tồi tệ, bạn có thể sử dụng sự đánh giá có ý thức để hạn chế ảnh hưởng của chúng. Nếu bạn cảm thấy đau ốm, chúng tôi hy vọng bạn có thể sử dụng khả năng chữa lành vết thương tinh thần để thúc đẩy phục hồi tình trạng sức khỏe. Đừng bao giờ đánh giá quá thấp sức mạnh của những kiểu "cảm giác" khác nhau để kiểm soát cuộc đời của bạn. Hãy tận dụng sức mạnh đó!

Kết quả của hình 12.1

Hàng ngang thứ nhất: Hạnh phúc, ngạc nhiên, tức giận, kinh tởm.

Hàng ngang thứ hai: Sợ hãi, buồn, kinh miệt.



TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ CẢM XÚC

Cảm xúc là các mẫu hình tâm lý phức tạp được hình thành từ kích thích sinh lý, đánh giá nhận thức, những phản ứng hành vi và diễn đạt.

Là một sản phẩm của tiến hóa, nhân loại đều có chung một tập hợp các phản ứng cảm xúc cơ bản.

Tuy nhiên, các nguyên tắc bày tỏ cảm xúc ở các nền văn hóa lại khác nhau.

Các học thuyết cổ điển nhấn mạnh các phần khác nhau của phản ứng cảm xúc, chẳng hạn như những phản ứng bên ngoài cơ thể hoặc những tiến trình thần kinh trung ương.

Nhiều học thuyết hiện đại hơn nhấn mạnh sự đánh giá đối với kích thích.

Cảm xúc đóng vai trò thúc đẩy chức năng hoạt động, xã hội và nhận thức.

◆ CĂNG THẲNG TRONG CUỘC SỐNG

Căng thẳng có thể xuất phát từ những sự kiện tích cực hoặc tiêu cực. Nguồn gốc của hầu hết căng thẳng là sự thay đổi và nhu cầu thích nghi với những yếu tố về môi trường, sinh học, cơ thể và xã hội.

Các phản ứng căng thẳng sinh lý được điều chỉnh bởi bộ não và một sự tương tác phức tạp của hệ nội tiết và hệ thần kinh.

Dựa vào kiểu gây căng thẳng và ảnh hưởng của nó theo thời gian, căng thẳng có thể là một sự xáo trộn nhẹ nhàng hoặc dẫn tới những phản ứng đe dọa tới sức khỏe.

Đánh giá nhận thức là một biến thể hòa giải cơ bản đối với căng thẳng.

Các chiến lược đối phó hoặc tập trung vào những vấn đề (hành động trực tiếp) hoặc cố gắng điều chỉnh những cảm xúc (gián tiếp hoặc né tránh).

Sự ủng hộ xã hội cũng là một trung gian hòa giải căng thẳng quan trọng, miễn là nó thích đáng với các tình huống.

◆ TÂM LÝ HỌC SỨC KHỎE

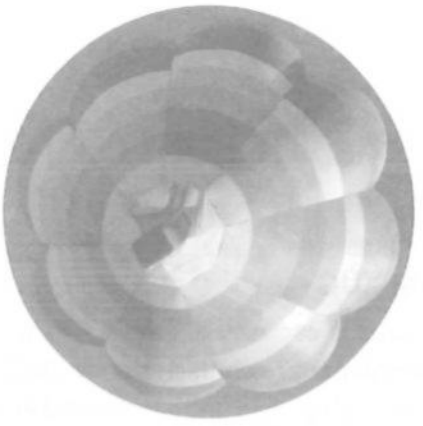
Tâm lý học sức khỏe được dành cho điều trị và ngăn ngừa bệnh tật.

Mô hình tâm sinh lý xã hội về sức khỏe và bệnh tật nghiên cứu các mối liên kết giữa những nhân tố về cơ thể, cảm xúc và môi trường trong bệnh tật.

Các nhân tố tâm lý ảnh hưởng tới chức năng miễn dịch.

Điều trị tâm lý góp phần vào việc điều trị các bệnh thể chất.

Chương 13



TÌM HIỂU TÍNH CÁCH CON NGƯỜI

Giả định bạn được yêu cầu so sánh và đối chiếu hai người bạn thân nhất của bạn. Họ giống nhau và khác nhau về những mặt nào? Dường như bạn sẽ nhanh chóng tập trung sự phân tích của mình vào *tính cách* của họ. Chẳng hạn, bạn có thể đánh giá người này thân mật hơn người kia hay người này tự tin hơn người kia. Những đánh giá theo kiểu này cho thấy bạn đã đưa ra lý thuyết về tính cách của chính mình để quy vào các mối quan hệ – bạn có sơ đồ riêng để đánh giá tính cách. Bạn dùng sự tin tưởng để xác định ai sẽ là bạn hay không thể là bạn; bạn biết cách đối xử với người khác nhờ vào việc hiểu được tính cách của họ.

Các nhà tâm lý học xác định tính cách theo nhiều cách khác nhau, nhưng thông thường họ sử dụng hai khái niệm cơ bản: *sự khác thường* và *các kiểu hành vi đặc thù*. Chúng ta sẽ xác định **tính cách** như tập hợp phức tạp các đặc tính tâm lý ảnh hưởng đến các kiểu hành vi đặc thù ở những tình huống khác nhau. Các học thuyết về tính cách là sự trình bày mang tính giả thuyết về cơ cấu và chức năng của các tính cách riêng biệt. Chúng đạt được hai mục tiêu tâm lý cơ bản: (1) hiểu được cơ cấu, nguồn gốc và yếu tố tương liên của tính cách; và (2) dự đoán hành vi và những sự kiện của cuộc sống dựa trên những gì chúng ta biết về tính cách. Các học thuyết khác nhau sẽ tạo ra những dự đoán khác nhau về cách phản ứng và thích nghi với hoàn cảnh của con người.

Trước khi nghiên cứu một số cách tiếp cận lý thuyết quan trọng, chúng ta tự hỏi tại sao có rất nhiều học thuyết khác nhau. Các nhà lý luận có phương pháp tiếp cận tính cách bằng việc thay đổi những điểm khởi đầu, những nguồn dữ liệu và bằng việc cố gắng giải thích các loại hiện tượng khác nhau. Một số quan tâm đến cơ cấu tính cách riêng và một số khác quan tâm đến việc tính cách đó đã phát triển và sẽ tiếp tục phát triển như thế nào. Một số quan tâm đến các hành vi riêng biệt hoặc những sự việc quan trọng của cuộc sống, trong khi đó những người khác lại nghiên cứu cách con người cảm nhận về cuộc sống. Cuối cùng, một số học thuyết cố gắng giải thích tính cách của những người có vấn đề về tâm lý, trong khi

các học thuyết khác lại tập trung vào những cá nhân khỏe mạnh. Vì thế, mỗi học thuyết có thể truyền đạt một điều gì đó về tính cách và về bản chất con người.

Mục đích của chúng tôi ở chương này là cung cấp cơ sở để hiểu biết kinh nghiệm về tính cách.

CÁC HỌC THUYẾT VỀ THỂ LOẠI VÀ ĐẶC ĐIỂM

Có vẻ như là xu hướng tự nhiên khi con người sắp xếp hành vi của mình và của người khác vào những phạm trù khác nhau. Hãy xem xét các học thuyết chính thức mà các nhà tâm lý học đã phát triển nhằm nắm bắt sự khác nhau trong thể loại và đặc điểm.

◆ PHÂN LOẠI THEO TỪNG MẪU NGƯỜI

Chúng ta luôn luôn phân loại mọi người theo các đặc điểm nổi bật. Các đặc điểm này bao gồm nghề nghiệp, giới tính và chủng tộc. Một số nhà lý luận về tính cách cũng phân loại con người thành những mẫu riêng biệt không trùng khớp gọi là **sự phân loại tính cách**. Nếu một người được xếp vào một loại thì người đó không thể thuộc về bất kỳ loại nào khác trong hệ thống. Nhiều người thích sử dụng sự phân loại tính cách trong cuộc sống hàng ngày bởi vì chúng làm đơn giản quá trình phức tạp của việc hiểu biết người khác.

Một trong những học thuyết về loại đầu tiên do Hippocrates phát minh vào thế kỷ V trước CN, ông là một thầy thuốc người Hy Lạp, người đã đưa ra lời thề của những người làm nghề y. Ông khởi xướng lý thuyết cho rằng cơ thể con người chứa đựng 4 chất lưu cơ bản, hay là các tâm trạng, mỗi một tâm trạng liên kết với tính khí riêng biệt, một kiểu cảm xúc và hành vi. Vào thế kỷ II sau CN, bác sĩ khác người Hy Lạp tên là Galen cho rằng tính cách của một cá nhân phụ thuộc vào tâm trạng nổi bật của người đó. Galen liên kết các tâm trạng theo quan điểm của Hippocrates với tính cách như sau:

- *Sôi nổi*. Tính cách lạc quan: vui mừng và linh lợi
- *Lạnh lùng*. Tính cách lạnh lùng: lãnh đạm và không hoạt bát
- *U sầu*. Tính cách u sầu và ủ rũ
- *Nóng tính*. Tính cách dễ cáu gắt và dễ bị kích động

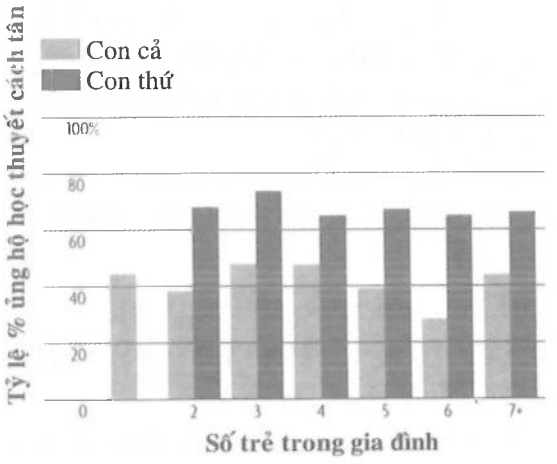
Học thuyết do Galen đưa ra được tin tưởng qua nhiều thế kỷ cho đến hết thời kỳ Trung cổ. (Tuy nhiên, chúng ta sẽ thấy một sự bắt chước hiện đại kiểu phân loại này trong lý thuyết của Hans Eysenck).

Vào thời hiện đại, William Sheldon (1942) đã đưa ra một lý thuyết về loại liên hệ cơ thể với tính khí. Ông phân chia con người thành 3 loại dựa trên tầm vóc cơ thể: *endomorphic* (mập, yếu đuối, tròn), *mesomorphic* (vạm vỡ, cân đối, khỏe), hay *ectomorphic* (gầy, cao, yếu ớt). Sheldon tin rằng những người mập tròn thì thoải mái, thích ăn và dễ gần gũi. Những người có cơ bắp rắn chắc thì đầy sinh lực, can đảm và có các xu hướng quả quyết. Những người ốm yếu gầy còm thì thông minh, có tính nghệ sĩ và có tâm hồn hướng nội; họ suy nghĩ nhiều về cuộc sống hơn là hành động. Trong một khoảng thời gian, lý thuyết của Sheldon có đủ sức thuyết phục hàng ngàn sinh viên ở các trường đại học Mỹ chụp ảnh khỏa thân để các nhà nghiên cứu tìm hiểu về các mối quan hệ giữa cơ thể và các nhân tố sinh học. Tuy nhiên, giống như nhiều lý thuyết trước đây, khái niệm của Sheldon về các loại cơ thể đã chứng minh là có rất ít giá trị trong việc dự đoán hành vi cá nhân (Tyler, 1965).

Gần đây hơn, Frank Sulloway (1996) đã đưa ra một lý thuyết phân loại dựa trên *vai vế* trong gia đình. Bạn là con đầu lòng trong gia đình hay là *con thứ*? Lý thuyết của Sulloway

phù hợp với các tiêu chí của một lý thuyết về loại. Sulloway đưa ra dự đoán về thứ tự được sinh ra dựa trên ý niệm của Darwin rằng các sinh vật đa dạng tìm ra những vị trí thích hợp để sống. Theo Sulloway, những người con đầu lòng có sẵn một vị trí được ưu ái: họ ngay lập tức khiến cho bố mẹ yêu thương và quan tâm; họ tìm cách duy trì sự gắn bó ban đầu đó bằng việc đồng nhất hóa và tuân theo bố mẹ. Ngược lại, những đứa con thứ cần phải tìm ra vị trí khác – một vị trí trong đó họ không theo gương bố mẹ một cách rõ ràng như vậy. Kết quả, Sulloway mô tả những đứa con thứ như là "sinh ra để nổi loạn": "Họ tìm cách trội hơn trong những vị trí, nơi các anh chị ruột chưa thiết lập được sự nổi trội. Những người con thứ nuôi dưỡng sự cởi mở tiêu biểu để tạo ra chiến lược hữu ích trong việc tìm thấy một nơi mới lạ và thành công trong cuộc sống" (Sulloway, 1996, trang 353). Để kiểm tra dự đoán rằng những người con thứ đi theo sự cách tân trong khi những người con cả thích hiện trạng hơn, Sulloway đã nghiên cứu các cuộc cách mạng khoa học, văn hóa và lịch sử và đã xác định thứ tự sinh của rất nhiều nhân vật lịch sử đương thời – những người đã ủng hộ và phản đối các cuộc cách mạng đó. Hình 13.1 trình bày các số liệu dựa vào mức độ mà các nhà khoa học nghiên cứu về con đầu lòng và con thứ đã ủng hộ 23 học thuyết cách tân trong khoa học. Bạn có thể thấy, đối với phạm vi gia đình, những người con thứ có vẻ ủng hộ học thuyết cách tân hơn là những người con đầu lòng. Bạn có anh em hay chị em không? Bạn có thấy mô hình này trong gia đình mình không?

Bạn có biết những người mà bạn liệt vào các loại đặc biệt không? Loại này có bao gồm tất cả những gì thuộc về nhân vật đó hay không? Các lý thuyết về loại thường có vẻ không có được những khía cạnh cụ thể về tính cách con người. Bây giờ chúng ta hãy trở lại với những lý thuyết



HÌNH 13.1 - Thứ tự sinh và sự ủng hộ cho cách tân khoa học

Frank Sulloway nghiên cứu 23 học thuyết khoa học cách tân và xác định thứ tự sinh của 1.218 nhà khoa học – những người đã chấp nhận hay loại bỏ các học thuyết đó. Đối với mỗi phương diện gia đình, những người con thứ có vẻ như chấp nhận học thuyết cách tân hơn những người con đầu lòng.

linh hoạt hơn khi phân biệt các cá nhân theo đặc điểm hơn là theo loại.

◆ MÔ TẢ BẰNG CÁC ĐẶC ĐIỂM

Các lý thuyết về loại cho rằng có những loại người riêng biệt, không liên tục ăn khớp với con người. Trái lại, các lý thuyết về đặc điểm đề xuất *những khía cạnh không gián đoạn*. **Các đặc điểm** là những đặc tính hay thuộc tính lâu dài khiến các cá nhân phải ứng xử một cách kiên định qua các tình huống. Ví dụ, bạn có thể chứng minh tính trung thực bằng cách trả lại một cái ví nhặt được và không gian lận trong bài kiểm tra. Một số nhà lý luận nghĩ đến các đặc điểm như những *phẩm chất bẩm sinh* gây ra hành vi, nhưng những người bảo thủ hơn chỉ sử dụng các đặc điểm như những *phương diện mô tả* tóm tắt một cách đơn giản các kiểu hành vi quan sát. Chúng ta

hãy nghiên cứu các lý thuyết nổi bật nói về đặc điểm.

Sự tiếp cận các đặc điểm của Allport

Gordon Allport (1937, 1961, 1966) xem các đặc điểm như những khối tính cách và nguồn gốc của tính cách. Theo Allport, các đặc điểm tạo ra sự cố trong hành vi bởi vì chúng liên kết và thống nhất các phản ứng của một người với nhiều tác nhân kích thích khác nhau. Các đặc điểm có thể hoạt động như *biến số xen vào*, liên kết các tập hợp tác nhân kích thích và sự phản ứng thoạt nhìn có vẻ không liên quan gì với nhau (xem Hình 13.2).

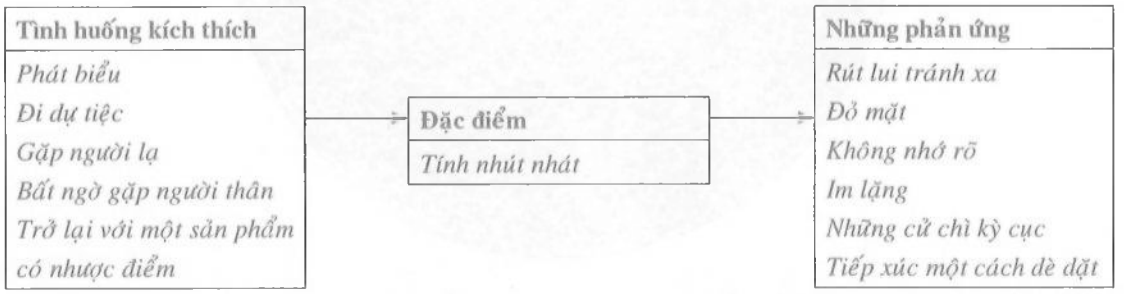
Allport nhận ra ba loại đặc điểm: đặc điểm chủ yếu, đặc điểm trung tâm và đặc điểm thứ yếu. *Đặc điểm chủ yếu* là những đặc điểm của một người thiết lập nên cuộc sống của họ. Đối với Mẹ Teresa, tính cách chủ yếu có thể là sự hy sinh cao thượng cho những người khác. Tuy nhiên, không phải tất cả mọi người đều phát triển các tính cách chủ yếu bao quát toàn bộ như vậy. Thay vào đó, *tính cách trung tâm* là đặc điểm thể hiện những nét tiêu biểu chủ yếu của một người, như tính lương thiện hay lạc quan. *Đặc điểm thứ yếu* là những nét riêng, đặc biệt giúp dự đoán hành vi của một cá nhân nhưng ít hữu ích hơn. Allport quan tâm khám phá sự kết hợp độc đáo của ba loại đặc điểm này vì chúng biến mỗi người thành một thực thể duy nhất và bảo vệ cho việc vận dụng các nghiên cứu dựa trên đối tượng và hoàn cảnh cụ thể để khảo sát các đặc điểm độc đáo này.

Allport xem *kết cấu tính cách* là sự xác định then chốt của hành vi cá nhân. "Cùng một ngọn lửa vừa nấu chảy bơ, vừa làm cứng trứng" là cụm từ ông dùng để chỉ các tác nhân cùng kích thích như nhau có thể có những tác động khác nhau đối với các cá nhân khác nhau. Nhiều lý thuyết về đặc điểm đương thời đã theo truyền thống của Allport.

Nhận biết các khía cạnh đặc điểm chung

Năm 1936, Gordon và đồng nghiệp, H.S Odbert, đã tìm thấy trong từ điển hơn 18 ngàn tính từ trong tiếng Anh để diễn tả những đặc điểm khác nhau. Các nhà nghiên cứu cố gắng nhận ra những khía cạnh cơ bản làm nền tảng của từ vựng về đặc điểm. Họ đã cố gắng xác định có bao nhiêu khía cạnh tồn tại và khía cạnh nào cho phép các nhà tâm lý học đưa ra sự mô tả tính cách chung, hữu ích của tất cả các cá nhân.

Raymond Cattell (1979) sử dụng danh sách các tính từ của Allport và Odbert làm điểm xuất phát trong sự tìm kiếm của ông để khám phá tập hợp nhỏ thích hợp với các khía cạnh đặc



HÌNH 13.2 - Tính nhút nhát là một đặc điểm

Các đặc điểm có thể hoạt động như những thay đổi xen lẫn liên kết các tập hợp, các tác nhân kích thích với các phản ứng mới nhìn qua có vẻ như ít liên quan với nhau.

điểm cơ bản. Tìm kiếm của ông đưa ông đến với kết luận có 16 nhân tố làm nền tảng cho tính cách con người bởi vì ông tin chúng cung cấp nguồn cơ bản cho những hành vi bên ngoài mà chúng ta nghĩ là tính cách. Mười sáu nhân tố của Cattell gồm có những sự đối lập hành vi quan trọng như *dè dặt* ngược với *cởi mở*, *đáng tin* ngược với *đáng ngờ* và *thư giãn* ngược với *căng thẳng*. Tuy nhiên, các nhà lý luận về đặc điểm đương thời tranh luận rằng ngay cả những phương diện ít hơn 16 nhân tố cũng có được những nét tương phản quan trọng nhất giữa những tính cách con người.

Hans Eysenck (1973, 1990) tìm thấy chỉ có ba phương diện chính từ các dữ liệu thử nghiệm tính cách: *sự hướng ngoại* (hướng nội đối nghịch với hướng ngoại), *chứng loạn thần kinh* (xúc cảm ổn định ngược với xúc cảm bất ổn), và *bệnh tâm thần* (tử tế và chu đáo ngược với khó gần gũi). Như đã thấy ở Hình 13.3, Eysenck kết hợp hai khía cạnh hướng ngoại và chứng loạn thần kinh để tạo thành sự trình bày theo hình vòng tròn. Ông cho rằng mỗi cung phần tư thể hiện 4 loại tính cách được Galen liên kết bằng những tâm trạng của Hippocrates. Tuy nhiên, học thuyết về đặc điểm của Eysenck tính đến sự thay đổi cá nhân chỉ trong những phạm trù này. Các cá nhân có thể rơi vào bất kỳ chỗ nào xung quanh đường tròn, sắp xếp từ hướng nội đến hướng ngoại và từ bất định (loạn thần kinh chức năng) đến ổn định. Các đặc điểm liệt kê quanh đường tròn mô tả con người bằng sự kết hợp của hai khía cạnh này. Chẳng hạn, một người rất hay hướng ngoại và có phần bất ổn định có khả năng bốc đồng.

HÌNH 13.3 - Hình tròn 4 phần về tính cách theo quan điểm của Eysenck

Hai phương diện của sự hướng ngoại và thần kinh chức năng tạo ra một sự trình bày theo vòng tròn. Eysenck liên kết mỗi cung phần tư với một trong 4 loại tính cách do Galen xác định. Tuy nhiên, lý thuyết về đặc điểm của Eysenck tính đến sự thay đổi cá nhân trong những phạm trù này.

Mô hình năm nhân tố

Bằng chứng nghiên cứu đã hỗ trợ nhiều mặt cho lý thuyết của Eysenck. Tuy nhiên trong những năm gần đây, có một sự đồng thuận về 5 nhân tố tiêu biểu nhất cho cấu trúc tính cách (Wiggins & Pincus, 1992). Mặc dù 5 nhân tố này không được tất cả các nhà nghiên cứu về tính cách chấp nhận (Block, 1995; Eysenck, 1992; Pervin, 1994), chúng đáp ứng như một tiêu chuẩn cho hầu hết các cuộc thảo luận về các cấu trúc đặc điểm.

Xu hướng tiến tới *mô hình 5 nhân tố* thể hiện những nỗ lực tìm ra cấu trúc giữa danh sách lớn các đặc điểm mà Allport và Odbert (1936) đã chép từ từ điển. Các đặc điểm được tóm tắt lại khoảng 200 cụm từ đồng nghĩa được dùng để hình thành những phương diện đặc điểm *lưỡng cực*: Các khía cạnh có một thái cực cao và một thái cực thấp như *có trách nhiệm* trái ngược với *không có trách nhiệm*. Tiếp đến, người ta được yêu cầu tự đánh giá mình và người khác về các khía cạnh lưỡng cực, sự đánh giá phải trải qua các thủ tục thống kê để xác định các cụm từ đồng nghĩa có quan hệ với nhau như thế nào. Sử dụng phương pháp này, một số nhóm nghiên cứu độc lập đi đến kết luận tương tự: Chỉ có *năm khía cạnh cơ bản làm nền tảng* cho những đặc điểm mà người ta dùng để mô tả bản thân và những người khác (Norman, 1963, 1967; Tupes & Christal, 1961).

Năm khía cạnh rất rộng bởi vì mỗi khía cạnh đưa vào một phạm trù lớn có nhiều đặc điểm, ý nghĩa độc đáo ngoài một chủ đề thông thường. Năm khía cạnh tính cách này gọi là **mô hình năm nhân tố**, hay thân mật hơn là Big Five (McCrae & Costa, 1999). Năm nhân tố được tóm tắt ở Bảng 13.1. Bạn sẽ nhận thấy một lần nữa mỗi khía cạnh là lưỡng cực – các thuật ngữ giống nhau về nghĩa với tên của khía cạnh mô tả thái cực cao và các thuật ngữ có nghĩa trái ngược mô tả thái cực thấp.

BẢNG 13.1 - Mô hình năm nhân tố

Nhân tố	Các định nghĩa lưỡng cực
Sự hướng ngoại	*Hay nói, mạnh mẽ và quyết đoán, đối ngược với trầm lặng, dè dặt và rụt rè*
Tính dễ chịu	*Đáng mến, tử tế và tình cảm, đối ngược với lạnh lùng, dễ cáu và độc ác*
Sự tận tâm	*Ngăn nắp, có trách nhiệm và thận trọng, đối ngược với cẩu thả, phù phiếm và thiếu trách nhiệm*
Loạn thần kinh	*Kiên định, bình tĩnh và mãn nguyện đối ngược với lo âu, không kiên định và không bình tĩnh*
Tính năng nổ trong học hỏi	*Sáng tạo, có trí tuệ và năng nổ, đối ngược với đơn giản, nông cạn và tối dạ.*

Các phương diện trong mô hình năm nhân tố bắt nguồn từ những đánh giá được thu thập vào những năm 1960, sử dụng một số tập hợp các tính từ khác nhau và nhiều mẫu người tham gia khác nhau rồi đánh giá các công việc. Kể từ đó, các khía cạnh rất giống nhau cũng được tìm ra trong các bản câu hỏi về tính cách, các bản liệt kê những mục cần kiểm tra về người phỏng vấn và các dữ liệu khác (Costa & McCrae, 1992a; Digman, 1990; Wiggins & Pincus, 1992). Để chứng minh tính chất chung của mô hình năm nhân tố, các nhà nghiên cứu đã mở rộng nghiên cứu của mình vượt ra ngoài tiếng Anh: Cấu trúc năm nhân tố được tái tạo bằng một số ngôn ngữ kể cả tiếng Đức, Bồ Đào Nha, Do Thái, Trung Quốc, Hàn Quốc và Nhật Bản (McCrae & Costa, 1997). Năm nhân tố không có nghĩa là thay thế nhiều thuật ngữ về đặc điểm riêng biệt mang những sắc thái ý nghĩa của riêng chúng. Đúng hơn, chúng phác thảo một phương pháp phân loại – một hệ thống

phân loại – cho phép bạn mô tả tất cả những người bạn biết theo cách có được các phương diện quan trọng mà chúng bất đồng.

Chúng tôi đã nhấn mạnh mô hình năm nhân tố đầu tiên nổi lên từ phương pháp phân tích thống kê các cụm từ nói về đặc điểm, chứ không phải từ một lý thuyết cho rằng: "Đây là những nhân tố phải tồn tại" (Ozer & Reise, 1994). Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu bắt đầu chứng minh là có sự khác nhau giữa cách mà trí tuệ của các cá nhân hoạt động tương đương với sự khác nhau về đặc điểm trong mô hình năm nhân tố.

Bạn có thể nhớ lại trong Chương 12, các nhà nghiên cứu đã mô tả đặc điểm những xúc cảm như có liên quan đến sự *tiếp cận* hoặc là *rút lui*. Nghiên cứu này cho rằng những người bằng lòng tiếp xúc với những người khác – đó là điều làm họ hướng ngoại – có nhiều hoạt hóa hơn ở các khu vực não khuyến khích các xúc cảm có liên quan đến cách tiếp xúc.

Những người ủng hộ mô hình năm nhân tố cũng cố gắng giải thích tại sao năm khía cạnh này lại nổi bật bằng cách nhìn vào sự tiến hóa: họ cố gắng liên kết 5 khía cạnh với những loại tương tác kiên định giữa con người với nhau và với thế giới bên ngoài qua quá trình tiến hóa của loài người (Sosta & McCrae, 1992a; McCrae và những cộng sự, 2000). Các cơ sở tiến hóa sẽ giải thích tính chất chung của năm nhân tố qua nhiều nền văn hóa khác nhau. Nếu sự giải thích này là đúng, chúng ta cũng có thể mong đợi rằng, giống như những khía cạnh khác về kinh nghiệm con người đã được định hướng bởi sự tiến hóa, các đặc điểm có thể được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Bây giờ chúng ta trở lại với sự khẳng định đó.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự hướng ngoại và hạch hạnh nhân

Nhớ lại trong Chương 12, một cấu trúc trong não được gọi là hạch hạnh nhân đóng vai trò quan trọng trong việc xử lý của các tác nhân kích thích cảm xúc. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu bắt đầu nghi ngờ không phải tất cả các hạch hạnh nhân – và do đó không phải tất cả mọi người – đều phản ứng với các tác nhân kích thích cùng một cách như nhau. Để kiểm tra ý kiến này, một nhóm nghiên cứu đã tuyển 15 người tham gia khác nhau về mức độ hướng ngoại (Canli và những cộng sự, 2002). Các nhà nghiên cứu dự đoán sự hướng ngoại sẽ có tác động đối với sự xử lý xúc cảm bởi vì đặc điểm đó sẽ giành được những khía cạnh quan trọng trong đời sống xúc cảm của con người. Để tìm kiếm sự khác nhau, các nhà nghiên cứu cho những người tham gia thấy những bộ mặt sợ hãi, vui vẻ và không rõ nét trong khi nội soi fMRI. Trên thực tế, những bộ mặt sợ hãi kích hoạt cả hạch hạnh nhân trái và phải, nhưng hầu như bằng nhau ở tất cả các mức độ hướng ngoại. Trái lại, đối với những bộ mặt vui vẻ, các cá nhân có tinh thần hướng ngoại cao cho thấy rất có nhiều hoạt động ở hạch hạnh nhân trái của họ.

◆ CÁC ĐẶC ĐIỂM VÀ TÍNH CÁCH CÓ THỂ DI TRUYỀN

Chắc là bạn đã nghe những điều như: "Jim là một người có khiếu nghệ thuật, giống như mẹ cậu ta" hay "Mary bướng bỉnh như ông của cô". Hoặc có thể bạn cảm thấy nản lòng bởi vì những đặc điểm bạn thấy bức xúc trong các anh chị em ruột của mình là những đặc điểm mà bạn muốn thay đổi trong chính bản thân. Chúng ta hãy xem xét bằng chứng cung cấp khả năng di truyền của các đặc điểm tính cách.

Di truyền học hành vi là khoa học nghiên cứu về cấp độ các đặc điểm tính cách và các kiểu hành vi được thừa hưởng. Để xác định tác động của di truyền học đối với tính cách, các nhà nghiên cứu tìm hiểu các đặc điểm tính cách của các thành viên trong gia đình, họ cùng có những phần gen khác nhau và lớn lên trong cùng gia đình hoặc là khác nhau. Chẳng hạn, nếu một đặc điểm tính cách như *tính hòa đồng*

được thừa hưởng về mặt di truyền, khi đó tính hòa đồng sẽ có tương quan cao hơn nhiều giữa các cặp song sinh *cùng trứng* (những người có chung 100% gen di truyền) so với giữa các cặp song sinh *khác trứng* hay những anh chị em ruột khác (những người có chung trung bình 50% gen di truyền).

Các nghiên cứu về khả năng di truyền cho thấy hầu như tất cả các đặc điểm tính cách đều bị ảnh hưởng bởi các nhân tố gen (Loehlin và những cộng sự, 1998). Các khám phá giống nhau với nhiều kỹ thuật đo lường khác nhau, dù cho chúng đo các đặc điểm chung chung, như sự hướng ngoại và bệnh thần kinh hoặc là một số đặc điểm cụ thể như sự tự chủ và tính hòa đồng. Chúng ta hãy xem xét một nghiên cứu tiêu biểu.

Nhìn lại Bảng 13.1, thái cực nào của năm nhân tố này sẽ dễ áp dụng tốt nhất đối với bạn? Bạn có thể tìm ra những nét giống nhau giữa bạn và bố mẹ?

Các nhà nghiên cứu tiếp tục cố gắng hoàn thiện đồ án nghiên cứu khả năng di truyền. Chẳng hạn, bởi vì các cặp sinh đôi và những anh chị em ruột khác thường được nuôi dưỡng cùng nhau, có chung môi trường gia đình, họ có thể có tính cách tương tự. Do vậy, các nhà nghiên cứu cũng sử dụng *những nghiên cứu về nghĩa dưỡng* để khảo sát sự thừa kế các đặc điểm. Trong các nghiên cứu về sự nuôi dưỡng, các nhà nghiên cứu cố gắng có được những dữ liệu từ cả bố mẹ đẻ và bố mẹ nuôi. Để đánh giá khả năng di truyền, các nhà nghiên cứu đánh giá mức độ đặc điểm tương quan giữa những đứa trẻ với bố mẹ đẻ của chúng, như so sánh những tương quan với đặc điểm của bố mẹ nuôi. Nghiên cứu về sự nuôi dưỡng cũng tiết lộ những đóng góp di truyền khá quan trọng cho các đặc điểm tính cách (Bouchard, 1994).

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khả năng di truyền của năm nhân tố

Chúng tôi chỉ giới thiệu với bạn mô hình tính cách năm nhân tố. Các nhà nghiên cứu tập trung vào vấn đề liệu mô hình này có chỉ rõ một cơ sở di truyền các nhân tố hay không. Trong một nghiên cứu, một nhóm nghiên cứu từ Đức và Ba Lan đã có được những tiêu chuẩn để đánh giá tính cách cho 660 cặp sinh đôi cùng trứng và 304 cặp sinh đôi khác trứng. Các dữ liệu được cung cấp cả bằng sự tự tường thuật (tức là những người sinh đôi điền vào các bản tóm tắt tính cách về loại) và bằng sự đồng tường thuật (tức là bạn bè hay các thành viên trong gia đình đưa ra đánh giá về cặp sinh đôi này hay cặp sinh đôi khác). Nghiên cứu trong quá khứ nói chung chỉ sử dụng các dữ liệu tự đánh giá. Những người chỉ trích sự nghiên cứu về khả năng di truyền lo lắng rằng các cặp sinh đôi cùng trứng và khác trứng có thể có thành kiến khi tự so sánh mình với các cặp sinh đôi khác. Sự đồng tường thuật còn loại ra các khả năng cho rằng ước lượng về khả năng di truyền cao chỉ là kết quả từ những thành kiến của các cặp sinh đôi khi tường thuật về chính họ. Trên thực tế ở tất cả mọi trường hợp, tính cách của các cặp sinh đôi cùng trứng được đánh giá là giống nhau hơn tính cách của các cặp sinh đôi khác trứng. Ví dụ, sự tự đánh giá tiết lộ mối quan hệ liên kết của 52 cặp (cùng trứng) so với 23 cặp (khác trứng). Sử dụng cả dữ liệu cá nhân và dữ liệu chung, các nhà nghiên cứu chứng minh các đánh giá về tính có thể thừa kế quan trọng cho mỗi nhân tố trong mô hình năm nhân tố (Riemann và những cộng sự, 1997).

◆ CÁC ĐẶC ĐIỂM CÓ DỰ ĐOÁN ĐƯỢC HÀNH VI HAY KHÔNG?

Giả định chúng tôi yêu cầu bạn lựa chọn một số từ nói về đặc điểm mà bạn tin là phù hợp với mình. Ví dụ, bạn có thể nói với chúng tôi là bạn *rất thân thiện*. Chúng tôi biết gì về bạn? Nếu các học thuyết tính cách cho phép chúng tôi đưa ra dự đoán về các hành vi thì chúng tôi có thể dự đoán điều gì từ việc biết bạn tự đánh giá mình thân thiện? Làm thế nào chúng tôi xác định được giá trị niềm tin của bạn? Chúng ta hãy khảo sát vấn đề này.

Ý tưởng của bạn mô tả một người bằng một đặc điểm riêng biệt, từ đó dự đoán hành vi của người đó ở các *tình huống* khác nhau. Do vậy, chúng tôi mong bạn tạo ra những hành vi thân thiện trong mọi tình huống. Tuy nhiên, những năm 1920, một số nhà nghiên cứu tiến hành quan sát các hành vi liên quan đến đặc điểm trong các tình huống khác nhau đã ngạc nhiên khi tìm thấy ít bằng chứng rằng hành vi kiên định ở mọi tình huống. Ví dụ, hai hành vi có thể liên quan đến đặc điểm của tính trung thực chỉ có tương quan một cách yếu ớt giữa các học sinh (Hartshorne & May, 1928). Những kết quả tương tự được các nhà nghiên cứu khác tìm ra, họ đã khảo sát *sự kiên định qua tình huống* đối với các đặc điểm khác như sự hướng nội (Dudycha, 1936; Newcomb, 1929).

Nếu các hành vi có liên quan đến đặc điểm không kiên định qua các tình huống – tức là nếu hành vi thay đổi ở các tình huống khác nhau, tại sao bạn nhận thấy tính cách của chính mình và của những người khác là tương đối ổn định? Những đánh giá tính cách vào các thời điểm và giữa những người quan sát khác nhau là *ổn định*, trong khi những đánh giá hành vi về một người qua các tình huống thì *không ổn định*, người ta gọi là **nghịch biện kiên định** (Mischel, 1968).

Việc nhận dạng sự nghịch biện kiên định đưa đến nhiều nghiên cứu (xem lại Cervone & Shoda, 1999). Qua thời gian, người ta nhất trí sự xuất hiện của tính kiên định hành vi phần lớn là vì các tình huống đã được phân loại sai: sự nghịch biện mất dần một khi các nhà lý luận có thể cung cấp bản mô tả hợp lý về các *đặc điểm tâm lý* theo tình huống (Mischel & Shoda, 1995, 1999). Chẳng hạn, giả định bạn muốn đánh giá sự kiên định hành vi bằng cách xác định liệu một cô gái có hành động theo cách rất giống nhau ở mọi buổi liên hoan mà cô tham dự hay không. Bạn có thể khám phá ra rằng hành vi của cô thay đổi rất nhiều nếu mức độ phân tích của bạn chỉ là "buổi liên hoan". Những gì bạn cần xác định là các đặc điểm liên quan về mặt tâm lý chia các buổi liên hoan ra thành những phạm trù khác nhau. Có thể người bạn của bạn cảm thấy không thoải mái trong tình huống những người lạ mong chờ cô tiết lộ thông tin cá nhân. Kết quả là cô có thể cảm thấy không thân thiện ở một số buổi liên hoan nhưng rất thân thiện ở những buổi liên hoan khác. Trong khi đó, các tình huống khác yêu cầu cô đưa ra thông tin – như các cuộc phỏng vấn về công việc – có thể cũng nói lên những hành vi tiêu cực. Vì vậy, chúng ta thấy tính kiên định trong các tình huống tạo ra phản ứng đặc biệt của con người.

Hãy lưu ý đến độ dài của sự thích ứng trong các tình huống. Phương pháp phân loại này cho phép các nhà nghiên cứu đưa ra những khẳng định như: "Sonja gặp rắc rối khi đương đầu với những tình huống đòi hỏi nhận thức cao – và đó là lý do tại sao cô sẽ gây hấn bằng lời nói trong những tình huống như vậy". Chúng ta thấy sự kiên định khi mô tả đúng về nhân vật ("Cô không thể đương đầu với những đòi hỏi liên quan đến nhận thức") và tình huống ("tình huống này đòi hỏi liên quan đến nhận thức").

Bạn có thể áp dụng điều này trong những đặc điểm bạn tự gán cho mình. Chẳng hạn, nếu bạn tự cho mình là một người thân thiện, điều đó không có nghĩa chúng tôi sẽ trông mong bạn thực hiện hành vi "thân thiện" mọi lúc trong cuộc đời. Thay vào đó, chúng tôi muốn tính thân thiện của bạn khác đi ở những tình huống mang đặc điểm tâm lý đặc thù. Ví dụ, bạn có thể rất tự nhiên với những người thân quen nhưng nghiêm túc hơn đối với các giảng viên của mình.

◆ ĐÁNH GIÁ CÁC HỌC THUYẾT VỀ THỂ LOẠI VÀ ĐẶC ĐIỂM

Chúng ta đã biết các học thuyết về thể loại và đặc điểm cho phép các nhà nghiên cứu có

những mô tả ngắn gọn về tính cách của những người khác nhau. Tuy nhiên, các học thuyết này đã bị chỉ trích bởi vì chúng thường không giải thích hành vi được sinh ra như thế nào hay tính cách phát triển như thế nào; chúng chỉ nhận ra và mô tả những đặc điểm có tương quan với hành vi. Mặc dù các học thuyết về đặc điểm đương thời bắt đầu đề cập đến những mối quan tâm này, các học thuyết về đặc điểm mô tả sinh động *sự ổn định*, hay ít nhất được ổn định hóa, một quan niệm về *cấu trúc tính cách* như nó đang tồn tại. Trái lại, các học thuyết tâm lý động học về tính cách nhấn mạnh những áp lực xung đột trong cá nhân dẫn đến thay đổi và phát triển.

CÁC HỌC THUYẾT TÂM LÝ ĐỘNG HỌC

Thông thường, các **học thuyết tính cách tâm lý động học** cho rằng sức mạnh vũ bão bên trong hình thành nên tính cách và thúc đẩy hành vi. Sigmund Freud, người đề xướng các học thuyết tâm lý động học, được người viết tiểu sử của ông, Ernest Jones, mô tả là "trí tuệ của Darwin" (1953). Học thuyết về tính cách của Freud cố gắng một cách táo bạo để giải thích các nguồn gốc và tiến trình phát triển của tính cách, bản chất của trí tuệ, những khía cạnh bất thường của tính cách và sự thay đổi tính cách bằng phép trị liệu. Ở đây chúng ta chỉ đề cập đến tính cách bình thường. Các quan điểm của Freud về bệnh học tâm lý và phép trị bệnh sẽ được xem xét ở Chương 14 và 15. Sau khi khảo sát Freud, chúng ta sẽ mô tả một số ý kiến phê phán và cách giải thích mới về các học thuyết của ông.

◆ SỰ PHÂN TÍCH TÂM LÝ CỦA NHỮNG NGƯỜI THEO HỌC THUYẾT FREUD

Theo phân tâm học, điểm trung tâm của tính cách là những sự kiện trong tâm trí của một người *(các sự kiện nội tâm)* làm động cơ thúc đẩy hành vi. Thông thường, người ta nhận thức được các động cơ thúc đẩy này; tuy nhiên, các động cơ thúc đẩy cũng hoạt động ở mức vô thức. Bản chất *tâm lý động học* của phương pháp này xuất hiện từ việc nó nhấn mạnh các nguồn hành vi bên trong, cũng như sự xung đột giữa các sức mạnh bên trong cơ thể. Theo Freud, *tất cả mọi hành vi đều được thúc đẩy*. Không có sự tình cờ hay ngẫu nhiên nào gây ra hành vi; tất cả các hành động được xác định bởi các động cơ. Mọi hành động của con người đều có nguyên nhân và mục đích có thể được khám phá qua sự phân tích những liên tưởng, những giấc mơ, các nhầm lẫn và các đầu mối hành vi khác đến những cảm xúc mạnh mẽ bên trong. Các dữ liệu chính cho giả thuyết của Freud về tính cách có được từ sự quan sát lâm sàng và nghiên cứu kỹ lưỡng từng bệnh nhân đang điều trị bằng liệu pháp tâm lý.

Các khuynh hướng và sự phát triển tâm lý tình dục

Ngành y đã đào tạo Freud trở thành nhà thần kinh học, khiến ông mặc nhiên công nhận một cơ sở sinh học thông thường cho các kiểu hành vi mà ông theo dõi ở các bệnh nhân. Ông cho rằng nguồn gốc của động cơ thúc đẩy các hành động của con người là do *năng lượng tâm thần* được tìm thấy trong mỗi cá nhân. Mỗi người được thừa nhận có những bản năng bẩm sinh hay khuynh hướng, đó là các *hệ thống* năng lượng do cơ thể tạo ra. Các nguồn năng lượng này khi được hoạt hóa có thể được biểu lộ bằng nhiều hình thức khác nhau.

Đầu tiên, Freud mặc nhiên công nhận hai *khuynh hướng cơ bản*. Một khuynh hướng liên quan đến sự thúc bách tự nhiên để sinh tồn (đáp ứng các nhu cầu như đói và khát). Khuynh hướng khác ông gọi là *Eros*, động lực liên quan đến những ham muốn mạnh mẽ về tình dục và duy trì nòi giống. Freud mở rộng khái niệm

BẢNG 13.2 - Các giai đoạn phát triển tâm lý tình dục của Freud

Các giai đoạn phát triển	Tuổi	Các vùng nhạy cảm	Các biểu hiện phát triển chủ yếu (nguồn gốc tiềm tàng của sự xung đột)	Một số đặc điểm trưởng thành phổ biến của trẻ em ở giai đoạn này
Miệng	*0 – 1*	*Miệng, môi, lưỡi*	*Cai sữa*	*Các hành vi liên quan đến miệng như hút thuốc, ăn quá nhiều; thụ động và cả tin*
Hậu môn	*2 – 3*	*Hậu môn*	*Biết sử dụng nhà vệ sinh*	*Ngăn nắp, keo kiệt, bướng bỉnh, là chống đối*
Dương vật	*4 – 5*	*Cơ quan sinh dục ngoài*	*Phức cảm Oedipus*	*Kiêu căng tự phụ, coi thường hoặc chống đối*
Thời kỳ phát triển âm ỉ	*6 – 12*	*Không có vùng nào cụ thể*	*Phát triển các cơ chế phòng thủ*	*Sự quy định thường không xảy ra ở giai đoạn này*
Sinh dục	*13 – 18*	*Cơ quan sinh dục ngoài*	*Trưởng thành về tình dục*	*Những người trưởng thành hợp nhất thành công các giai đoạn trước đây sẽ hình thành sự quan tâm chân thành đến người khác và có bản năng giới tính trưởng thành*

về những ham muốn tình dục của con người tới mức bao gồm không chỉ sự thôi thúc hòa hợp tình dục mà còn là nỗ lực nhằm tìm kiếm niềm vui thích hay nhằm giao tiếp bằng cơ thể với người khác. Ông dùng từ **dục tính (libido)** để nói đến nguồn gốc của sinh lực tạo ra ham muốn tình dục mãnh liệt – một năng lượng tâm thần thúc đẩy con người bằng mọi hình thức.

Theo dõi lâm sàng các bệnh nhân – những người bị chấn thương trong Chiến tranh Thế giới I – khiến cho Freud thêm vào bộ sưu tập các khuynh hướng và bản năng của ông khái niệm *Thanatos*[1], hay bản năng chết. Thanatos là một sức mạnh tiêu cực đẩy con người đến những hành vi gây hấn và tiêu cực. Các bệnh nhân này tiếp tục hồi tưởng lại các sự việc đau buồn thời chiến trong những cơn ác mộng và ảo giác, những hiện tượng Freud không thể đưa vào học thuyết nói về bản năng tự bảo tồn và thúc đẩy tình dục của ông. Ông cho rằng sự thôi thúc chủ yếu này là một phần của xu hướng cho tất cả các sinh vật tìm kiếm và trở về trạng thái vô cơ. Tuy nhiên, bản năng chết giữ một vị trí thứ yếu trên chiếc xe lý thuyết của Freud, chủ yếu do Eros điều khiển.

Theo Freud, *Eros (Thần Ái tình)*, với tư cách là một khuynh hướng tình dục được xác định rộng rãi, không xuất hiện đột ngột ở tuổi dậy thì mà hoạt động từ khi mới ra đời. Ông tranh luận: Eros rõ ràng được tìm thấy trong niềm vui thích của các đứa trẻ từ sự kích thích những *vùng nhạy cảm*. Năm giai đoạn của Freud về *sự phát triển tâm lý tình dục* được chỉ ra ở

[1] *Thanatos: Thần Chết bằng tiếng Hy Lạp. Thần Chết là con trai của thần Nyx, vị thần bóng đêm. Freud chọn tên Thần Chết cho khái niệm này để thể hiện qui luật là tất cả mọi người đều phải chết.*

Bảng 13.2. Freud tin rằng nguồn gốc tự nhiên của tình dục thay đổi trong sự phát triển theo thứ tự này. Một trong những trở ngại chính của sự phát triển tâm lý tình dục, ít nhất đối với con trai, xuất hiện ở giai đoạn phát triển sinh dục. Lúc đó, đứa trẻ 4 hoặc 5 tuổi phải vượt qua được dục vọng vô ý thức của chúng với bố mẹ khác giới tính với nó *(phức cảm Oedipus)*. Freud đặt tên cho sự phức cảm này theo tên của nhân vật thần thoại Oedipus, người đã vô tình giết chết cha và lấy mẹ. Freud tin rằng mọi cậu bé đều có sự nhầm lẫn bẩm sinh để nghĩ về cha nó như một phức cảm Oedipus. Bởi vì cậu bé này không thể thay thế cha, phức cảm Oedipus nói chung được giải quyết khi cậu bé bắt đầu *đồng cảm* với sức mạnh của cha. (Freud mâu thuẫn đối với điều mô tả trong lý thuyết của ông về kinh nghiệm của các cô gái trẻ).

Theo Freud, quá hài lòng hay quá thất vọng ở một trong những giai đoạn đầu của sự phát triển tâm lý tình dục đều không đưa đến sự **ấn định hành vi**, không có khả năng tiến triển bình thường đến giai đoạn kế tiếp của sự phát triển. Như cho thấy ở Bảng 13.2, sự ấn định hành vi ở các giai đoạn khác nhau có thể tạo ra nhiều đặc điểm trưởng thành khác nhau. Khái niệm về sự ấn định hành vi giải thích tại sao Freud nhấn mạnh những kinh nghiệm giai đoạn đầu như vậy trong tính liên tục của tính cách. Ông tin rằng các kinh nghiệm ở các giai đoạn đầu trong sự phát triển tâm lý tình dục có ảnh hưởng sâu sắc đối với sự hình thành tính cách và các kiểu hành vi trưởng thành.

Thuyết tiền định tâm linh

Khái niệm về sự ấn định hành vi cho chúng ta cái nhìn đầu tiên vào niềm tin của Freud. **Thuyết tiền định tâm linh** là giả định tất cả những phản ứng tâm thần và hành vi (các triệu chứng) được xác định bởi những kinh nghiệm có từ trước. Freud tin các triệu chứng không phải là tùy tiện. Đúng hơn, các triệu chứng có liên quan một cách đầy ý nghĩa với những sự kiện quan trọng trong cuộc sống.

Niềm tin của Freud vào thuyết tiền định tâm linh khiến ông nhấn mạnh **vô thức** – nơi chứa đựng thông tin không sẵn có đối với nhận thức có ý thức. Các tác giả khác đã thảo luận về vấn đề này, nhưng Freud đưa ra khái niệm về những yếu tố quyết định của vô thức, cảm nhận và hành động của con người ở giai đoạn giữa trong biến cố cuộc đời. Theo Freud, hành vi có thể được thúc đẩy bởi những khuynh hướng mà con người không nhận ra. Bạn có thể hành động mà không biết tại sao hoặc không biết được nguyên nhân thực sự của những hành động đó. Có một *trạng thái bằng lòng* hiển nhiên đối với hành vi của bạn – những gì bạn nói, làm và lĩnh hội – những điều bạn hoàn toàn nhận thức được, nhưng cũng có một trạng thái *bằng lòng được che giấu, âm ỉ*. Ý nghĩa của các triệu chứng loạn thần kinh (dựa vào sự lo lắng), những giấc mơ, và sự lỡ lời được tìm thấy ở cấp độ xử lý thông tin vô thức. Ngày nay, nhiều nhà tâm lý coi khái niệm vô thức là sự đóng góp quan trọng nhất của Freud đối với ngành khoa học tâm lý. Nhiều tác phẩm văn học hiện đại cũng khảo sát tác động của các quá trình vô thức đối với hành vi con người.

Theo Freud, sự thôi thúc bên trong mà bạn thấy không thể chấp nhận được nhưng vẫn cố gắng để biểu lộ. Sự lỡ lời có tầm quan trọng về mặt tâm lý xảy ra khi mong muốn vô thức được bộc lộ qua lời nói hay hành vi của bạn.

Đến đây, chúng ta đã xem xét lại một số khía cạnh của học thuyết Freud. Chúng ta hãy xem chúng đóng góp cho cấu trúc tính cách như thế nào.

Cấu trúc tính cách

Trong học thuyết Freud, sự khác nhau về tính cách sinh ra từ những cách khác nhau, mà

con người đối phó với những khuynh hướng cơ bản của họ. Để giải thích sự khác nhau này, Freud đã mô tả cuộc chiến đang tiếp diễn giữa hai phần tính cách trái ngược – *xung động bản năng (id)* và *siêu ngã (superego)* – được điều tiết bởi phương diện thứ ba là cái tôi, *bản ngã (ego)*. Mặc dù ba khía cạnh này hầu như chỉ có ở các sinh vật, nên nhớ Freud tin rằng chúng chỉ là những *quá trình* thần kinh khác nhau. Chẳng hạn, ông không đồng nhất các vị trí não riêng biệt đối với xung động bản năng, bản ngã và siêu ngã.

Xung động bản năng là kho chứa các khuynh hướng cơ bản. Nó hoạt động một cách phi lý tính, hoạt động dựa vào sự thôi thúc và thúc bách muốn biểu lộ vì sự thoả mãn trước mắt mà không tính đến việc liệu điều được mong muốn là có khả năng trong thực tế, được xã hội chấp nhận về mặt đạo đức không. Xung động bản năng bị chi phối bởi *nguyên tắc khoái lạc*, tìm kiếm sự thỏa mãn không được điều chỉnh – đặc biệt là những khoái lạc về tình dục, thể chất và tình cảm – để có được ngay trước mắt mà không quan tâm đến hậu quả.

Siêu ngã chứa đựng những giá trị của một cá nhân, bao gồm những quan điểm đạo đức học được từ xã hội. Siêu ngã gần sát với khái niệm thông thường về *lương tâm*. Nó phát triển khi một đứa trẻ chấp nhận những giá trị của chúng, sự ngăn cấm của bố mẹ và những người lớn khác chống lại các hành động không mong muốn. Đó là tiếng nói bên trong của *những điều nên* và *những điều không nên*. Siêu ngã cũng gồm cả *lý tưởng của bản ngã*, quan điểm của một cá nhân về mẫu người nên trở thành. Vì vậy, siêu ngã xung đột với xung động bản năng. Xung động bản năng muốn làm điều gì có lợi trong khi siêu ngã nhất định làm những gì đúng.

Bản ngã là khía cạnh cái tôi dựa vào hiện thực phân xử xung đột giữa sự thôi thúc xung động bản năng và những đòi hỏi siêu ngã. Bản ngã thể hiện quan điểm riêng của một cá nhân về hiện thực tự nhiên và xã hội – những niềm tin có ý thức của cá nhân đó về nguyên nhân và hậu quả của hành vi. Một phần công việc của bản ngã là lựa chọn hành động làm hài lòng sự thôi thúc của xung động bản năng mà không có những hành động khó chịu. Bản ngã bị chi phối bởi *nguyên tắc hiện thực*, nó đưa ra sự lựa chọn hợp lý trước những đòi hỏi thích thú. Do đó, bản ngã sẽ ngăn chặn một sự thôi thúc gian lận trong cuộc thi, do những lo lắng về hậu quả bị phát hiện, và nó sẽ thay cách giải quyết bằng việc học chăm chỉ hơn vào lần sau hay cầu xin sự thông cảm của giáo viên. Khi xung động bản năng và siêu ngã xung đột, bản ngã dàn xếp một sự thỏa hiệp ít nhất có một phần làm hài lòng cả hai. Tuy nhiên, vì những áp lực xung động bản năng và siêu ngã tăng dữ dội nên việc bản ngã tiến hành những thỏa hiệp tốt nhất trở nên khó khăn.

Sự kiềm chế và bảo vệ bản ngã

Đôi khi sự thỏa hiệp giữa xung động bản năng và siêu ngã kéo theo "cực điểm của xung động bản năng". Những thèm muốn cực độ bị đẩy ra khỏi sự nhận thức có ý thức. **Sự kiềm chế** hay đè nén là quá trình tâm lý giúp một cá nhân tránh khỏi cảm giác lo lắng cùng cực hay tội lỗi về những bốc đồng, những tư tưởng hay những ký ức không thể chấp nhận và/ hoặc nguy hiểm khi biểu lộ. Bản ngã vẫn không nhận ra sự hài lòng khi kiềm chế là cách cơ bản nhất để tự vệ trước những bốc đồng và những tư tưởng đe dọa.

Thuyết cơ giới bảo vệ bản ngã là những chiến lược tinh thần mà bản ngã dùng để tự vệ trong sự xung đột hàng ngày giữa những thôi thúc xung động bản năng đang tìm cách biểu lộ và đòi hỏi phủ nhận chúng của siêu ngã (xem Bảng 13.3). Trong phân tâm học, các cơ chế này được coi là quan trọng đối với một cá

BẢNG 13.3 - Các cơ chế bảo vệ bản ngã chủ yếu

Phủ nhận sự thật	*Tự vệ để tránh sự thật khó chịu bằng cách từ chối tiếp nhận*
Thay thế	*Loại bỏ những cảm xúc bị dồn nén, thường có cảm xúc thù địch đối với những đối tượng ít nguy hiểm hơn so với các đối tượng gợi xúc cảm ban đầu.*
Khả năng tưởng tượng	*Chiều theo những thèm muốn không thỏa mãn trong tưởng tượng ("mộng tưởng hão huyền" là một dạng thông thường).*
Gắn bó chặt chẽ	*Tăng những cảm giác về giá trị bằng cách gắn bó cái tôi chặt chẽ với một người khác, thường là có địa vị hay nổi tiếng.*
Cách ly	*Cắt đứt cảm xúc khỏi các tình huống gây tổn thương hay tách rời những thái độ xung khắc thành những ngăn logic.*
Hình thành cụ thể	*Dồn những khó khăn của một người lên những người khác hoặc là quy những ham muốn "không cho phép" của một người cho những người khác.*
Giải thích duy lý	*Cố gắng chứng minh hành vi của một người là "có lý trí" và chính đáng, do đó đáng được bản thân và những người khác tán thành.*
Hình thành phản ứng	*Ngăn cản những ham muốn nguy hiểm bộc lộ bằng cách xác nhận những thái độ và các loại hành vi chống đối, sử dụng chúng làm "chướng ngại vật".*
Thoái bộ	*Quay về mức phát triển ban đầu, bao hàm những phản ứng trẻ con hơn và thường là một mức thấp hơn của những cơ chế bảo vệ.*
Đè nén	*Xua những ý nghĩ gây buồn phiền và nguy hiểm ra khỏi ý thức, giữ cho chúng ở trạng thái vô thức; được xem là cơ bản nhất trong các cơ chế bảo vệ.*
Chế ngự	*Làm hài lòng hay gạt bỏ những khát vọng tình dục bằng các hoạt động thay thế không liên quan đến tình dục được nền văn hóa chấp nhận.*

nhân đang đương đầu với những xung đột nội tâm mãnh liệt. Bằng cách vận dụng chúng, con người có khả năng duy trì sự tự nhận thức về chính bản thân và một quan niệm xã hội có thể chấp nhận. Chẳng hạn, đối với một đứa trẻ rất căm ghét cha nó – nếu cư xử không khéo sẽ rất nguy hiểm – thì sự kiềm chế sẽ tiếp quản. Sự thôi thúc phản kháng khi đó sẽ không mạnh mẽ một cách có ý thức, thậm chí không được thừa nhận là đang tồn tại. Mặc dù sự thôi thúc không được bộc lộ, nó cũng không yếu đi; các cảm giác này tiếp tục đóng một vai trò trong chức năng của tính cách. Ví dụ, bằng cách phát triển *sự gắn bó* chặt chẽ với cha mình, đứa trẻ có thể tăng cảm nhận về lòng tự tin và giảm nỗi sợ hãi vô thức vì bị phát hiện ra là một kẻ thù địch.

Trong học thuyết của Freud, **lo lắng** là một phản ứng dễ xúc động mạnh mẽ gây ra khi sự xung đột bị kìm nén sắp trở thành ý thức. Lo lắng là một tín hiệu nguy hiểm: Sự kiềm chế không hoạt động! Báo động đỏ! Cần có thêm sự phòng thủ! Đây là lúc cần đến phòng tuyến bảo vệ thứ hai, một hoặc nhiều thuyết cơ giới bảo vệ bản ngã thêm vào để làm dịu đi nỗi lo lắng và gửi những thôi thúc làm lo lắng vào tiềm thức. Ví dụ, một người mẹ không yêu mến con trai mình và không muốn quan tâm đến cậu ta có thể sử dụng *cơ chế tự vệ*, điều đó thay đổi sự thôi thúc không thể chấp nhận của bà ta thành sự đối lập: "Tôi không ghét con tôi" trở thành "Tôi yêu con tôi. Hãy xem tôi đối xử với đứa bé của tôi bằng tình yêu thương.". Những lời

biện hộ như vậy đáp ứng chức năng đối đầu đang làm dịu đi nỗi lo lắng.

Nếu các cơ chế tự vệ bảo vệ bạn khỏi lo lắng, tại sao chúng vẫn có thể gây ra những hậu quả tiêu cực? Dù là hữu ích như chúng vốn có, các cơ chế tự vệ rốt cuộc vẫn tự dối mình. Khi bị lạm dụng, chúng tạo ra nhiều vấn đề hơn là giải quyết vấn đề. Thật không lành mạnh về mặt tâm lý khi bỏ ra nhiều thời gian, sinh lực làm chệch hướng và che giấu những thôi thúc không thể chấp nhận để giảm bớt lo lắng. Làm như vậy sẽ còn lại rất ít sinh lực hữu ích cho cuộc sống cũng như để thỏa mãn các mối quan hệ của con người. Một số dạng bệnh tâm thần do sự tin cậy quá mức vào các cơ chế tự vệ đối phó với nỗi lo lắng, chúng ta sẽ thấy ở chương sau khi bàn về sự rối loạn tâm thần.

◆ ĐÁNH GIÁ HỌC THUYẾT CỦA FREUD

Chúng ta dành nhiều chỗ để phác thảo những yếu tố cần thiết của phân tâm học, bởi vì những quan điểm của Freud có tác động lớn đến cách thức nhiều nhà tâm lý học nghĩ về các phương diện thông thường và khác thường của tính cách. Tuy nhiên, có thể có nhiều nhà tâm lý chỉ trích những quan niệm của Freud hơn những người ủng hộ chúng. Cơ sở của những sự chỉ trích đó là gì?

Trước hết, các khái niệm phân tâm học mơ hồ và không được xác định rõ ràng; do đó, nhiều lý thuyết khó đánh giá một cách khoa học. Bởi vì một số giả thuyết chủ yếu của nó không thể bác bỏ được, thậm chí về mặt nguyên tắc, học thuyết của Freud vẫn còn đáng ngờ. Các khái niệm về sự thôi thúc tình cảm, cấu trúc tính cách, việc kiềm chế ham muốn tình dục ấu thơ có thể được nghiên cứu như thế nào?

Thứ hai, sự chỉ trích có liên quan cho rằng học thuyết của Freud là lịch sử tốt nhưng là khoa học tồi. Nó đoán trước một cách *đáng tin cậy* những gì sẽ xảy ra; nó được áp dụng để *hồi tưởng quá khứ* – sau những sự việc đã xảy ra. Dùng phân tâm học để hiểu tính cách tiêu biểu liên quan đến sự tái thiết lịch sử, không phải sự giải thích khoa học những hành động có khả năng xảy ra và những hậu quả có thể đoán trước. Ngoài ra, bằng cách cường điệu hóa nguồn gốc lịch sử của hành vi hiện thời, học thuyết này hướng sự chú ý ra khỏi các tác nhân kích thích hiện thời có thể xui khiến và duy trì hành vi.

Có ba sự chỉ trích chủ yếu khác về học thuyết của Freud. Trước hết, nó là một học thuyết phát triển nhưng chưa bao giờ chú ý đến sự quan sát hay nghiên cứu về trẻ em. Thứ hai, nó giảm đến mức tối thiểu những kinh nghiệm gây đau buồn (như sự đối xử tồi tệ với trẻ em) bằng việc giải thích lại những ký ức của chúng là những khả năng tưởng tượng (được dựa vào việc một đứa trẻ ham muốn tiếp xúc thể xác với bố mẹ). Thứ ba, nó có xu hướng *tập trung vào đàn ông* bởi vì nó xem mẫu nam giới là tiêu chuẩn mà không cố gắng xác định nữ giới có thể khác như thế nào.

Tuy nhiên, một số khía cạnh của học thuyết Freud tiếp tục được chấp nhận vì chúng được thay đổi và cải tiến qua sự nghiên cứu cẩn thận dựa vào kinh nghiệm. Ví dụ, ở Chương 5, chúng ta thấy khái niệm về vô thức đang được các nhà nghiên cứu đương thời khảo sát một cách có hệ thống (Baars & McGovern, 1966; Westen, 1998). Nghiên cứu này tiết lộ rằng phần lớn kinh nghiệm hàng ngày của bạn do quá trình nằm ngoài sự nhận thức hình thành. Những kết quả này chứng minh khái niệm chung của Freud nhưng làm yếu đi sự liên kết giữa các quá trình vô thức và bệnh học tâm thần: chỉ có một phần nhỏ sự hiểu biết vô thức sẽ gây cho bạn lo lắng hay đau buồn. Cũng như thế, các nhà nghiên cứu đã tìm ra bằng chứng cho một số tính cách mà Freud mô tả như những cơ chế tự vệ (Hentschel và những cộng sự, 1993; Singer, 1990).

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự khác nhau của các cá nhân trong việc sử dụng cơ chế tự vệ

Chúng tôi đã đề xuất rằng các cá nhân hầu như đều sử dụng các cơ chế tự vệ khi trải qua những lo lắng. Các nhà nghiên cứu kiểm tra giả thuyết này bằng nhiều cách khác nhau. Trong một nghiên cứu, nhà nghiên cứu khảo sát mức độ mà nhóm người mới trưởng thành (23 tuổi) đã đạt được sự đồng nhất với người trưởng thành ổn định. (Ở Chương 10, theo Erik Erikson, hình thành sự đồng nhất là một "sự khủng hoảng" ở các cá nhân vào cuối thời thanh niên). Một số cá nhân trong nhóm này đạt được sự đồng nhất, trong khi đó những người khác vẫn ở vào tình trạng khủng hoảng. Nếu sự khủng hoảng này gây ra lo lắng, chúng tôi sẽ yêu cầu nhóm khủng hoảng cho thấy bằng chứng về việc sử dụng các cơ chế tự vệ thường xuyên hơn. Để kiểm tra giả thuyết này, nhà nghiên cứu yêu cầu những người mới trưởng thành kể các câu chuyện dựa vào các thẻ *từ bài trắc nghiệm tổng giác riêng*. Các câu chuyện được phân tích, chứng minh cho bằng chứng của những cơ chế tự vệ như *từ chối* và *dự đoán* (xem bảng 13.3). Các phép phân tích này chứng minh cho giả thuyết: Cá nhân nào chưa đạt được sự đồng nhất thường cho thấy bằng chứng về việc sử dụng các cơ chế tự vệ hơn (Gramer, 1997).

Một số đặc trưng trong việc đương đầu với sự căng thẳng mà chúng tôi mô tả ở Chương 12 nằm trong phạm trù chung của các cơ chế tự vệ. Ví dụ, bạn có thể nhớ lại là kiềm chế những suy nghĩ và cảm giác liên quan đến những chấn thương cá nhân hay tội lỗi hoặc các kinh nghiệm đáng hổ thẹn có thể gây thiệt hại nặng nề về tinh thần và thể chất (Pennebaker, 1990; Petrie và những cộng sự, 1998). Những khám phá này lặp lại niềm tin của Freud là tinh thần bị kìm nén có thể dẫn đến căng thẳng tâm lý.

Học thuyết của Freud là một quan niệm phức tạp, bao hàm toàn diện và có sức thuyết phục nhất về chức năng tính cách thông thường và khác thường – ngay cả khi các dự đoán là không đúng. Tuy nhiên, giống như bất cứ học thuyết nào khác, học thuyết của Freud cần được xem xét một cách cẩn thận. Freud vẫn có ảnh hưởng lớn đối với tâm lý học đương thời bởi vì một số quan điểm của ông đã được chấp nhận rộng rãi. Một số điều trước đây trong học thuyết của Freud đã được sửa lại xuất phát từ chính các môn đệ đầu tiên của ông. Chúng ta hãy xem họ tìm cách sửa đổi các quan điểm của Freud như thế nào.

◆ MỞ RỘNG CÁC THUYẾT TÂM LÝ ĐỘNG HỌC

Một số người theo Freud vẫn giữ nguyên sự trình bày cơ bản về tính cách của ông như một chủ đề tranh luận trong đó sự thúc bách vô thức chủ yếu trái ngược với các giá trị xã hội. Tuy nhiên, những người phát triển học thuyết Freud đã đưa ra sự điều chỉnh chủ yếu trong quan điểm phân tâm học về tính cách. Nói chung, những người theo sau Freud đã đưa ra những thay đổi như:

- Họ nhấn mạnh hơn vào các chức năng bản ngã, kể cả những sự bảo vệ bản ngã, phát triển cái tôi, các quá trình tư duy có ý thức và sự điều khiển riêng.
- Họ coi các biến số xã hội (văn hóa, gia đình, và những người cùng địa vị) đóng một vai trò lớn hơn trong việc hình thành tính cách.
- Họ ít nhấn mạnh tầm quan trọng của những ham muốn mạnh mẽ về tình dục nói chung, hay năng lượng dục tính.
- Họ mở rộng sự phát triển tính cách vượt ra ngoài thời thơ ấu để tính đến toàn bộ quãng đời.

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét lại những đặc điểm chính trong các học thuyết của Alfred Adler, Karen Horney và Carl Jung.

Alfred Adler (1929) bác bỏ tầm quan trọng của Eros và nguyên tắc khoái lạc. Adler tin rằng giống như những đứa trẻ nhỏ không tự lực được, sống phụ thuộc, tất cả mọi người đều trải qua những cảm giác về *sự thua kém (inferiority)*. Ông tranh luận tất cả mọi sự sống đều bị chi phối bởi sự tìm kiếm phương cách để vượt qua các cảm giác đó. Người ta đền bù để đạt được những cảm giác đầy đủ hoặc thường xuyên hơn, cố gắng đền bù một cách quá đáng bằng *nỗ lực cao hơn*. Tính cách được hình thành xung quanh sự cố gắng cơ bản này; người ta phát triển lối sống dựa trên những phương pháp đặc biệt khi vượt qua các cảm giác cơ bản và phổ biến về sự thua kém. Mâu thuẫn tính cách xuất hiện từ sự xung khắc giữa những áp lực của môi trường bên ngoài và những cố gắng bên trong muốn được đầy đủ, hơn là từ sự thôi thúc đua tranh trong con người.

Được đào tạo ngành phân tâm học, nhưng Karen Horney đã rời bỏ học thuyết Freud chính thống. Bà không thừa nhận sự nhấn mạnh đàn ông là trung tâm như thuyết duy dương vật, bà đã đưa ra giả thuyết rằng sự ghen tỵ của đàn ông đối với khả năng thai nghén, chức năng làm mẹ, vú và việc cho bú là một sức mạnh động lực trong tiềm thức của các cậu con trai và những người đàn ông. Sự ghen tỵ này khiến cho đàn ông làm giảm giá trị phụ nữ và đền bù lại quá đáng bằng những thôi thúc vô thức. Hơn cả Freud, Horney cũng nhấn mạnh các nhân tố văn hóa và tập trung vào cấu trúc tính cách hiện tại khác hơn là nhấn mạnh vào bản năng tình dục ấu thơ (Horney, 1937, 1939). Bởi vì Horney cũng có ảnh hưởng đối với sự phát triển của các học thuyết nhân văn, chúng ta sẽ trở lại với các quan điểm của bà ở phần sau.

Carl Jung (1959) mở rộng quan niệm về vô thức. Đối với ông, vô thức không giới hạn ở những kinh nghiệm về cuộc sống của một cá nhân mà còn được chứa đầy những tri thức tâm thần cơ bản mà toàn bộ nhân loại chia sẻ, một *vô thức tập thể*. **Vô thức tập thể** này giải thích sự hiểu biết bằng trực giác của bạn về những chuyện hoang đường cổ xưa, các loại hình nghệ thuật và các biểu tượng, đó là những cổ mẫu chung của sự tồn tại. Một **cổ mẫu (archetype)** là một sự thể hiện bằng biểu tượng cổ xưa của một kinh nghiệm hay một sự vật cụ thể. Mỗi cổ mẫu đều liên tưởng đến một xu hướng theo bản năng khi cảm nhận và nghĩ về nó hay cảm thấy nó theo một cách đặc biệt. Jung mặc nhiên công nhận nhiều cổ mẫu sinh ra các câu chuyện hoang đường và các biểu tượng. Phần nam tính hay *animus* trong tính cách phụ nữ là cổ mẫu nam, trong khi phần nữ tính hay *anima* trong tính cách đàn ông là cổ mẫu nữ, tất cả đàn ông và phụ nữ đều trải qua cả hai cổ mẫu ở nhiều mức độ khác nhau. Cổ mẫu của cái tôi là *mandala*, hay một đồ hình có ma lực; tượng trưng cho sự cố gắng để đạt được sự thống nhất và toàn vẹn (Jung, 1973).

Jung coi tính cách lành mạnh, thống nhất là những sức mạnh ganh đua cân bằng, như tính hay gây gổ của đàn ông và tính nhạy cảm của phụ nữ. Quan điểm coi tính cách là một chòm sao của những sức mạnh đền bù bên trong trong sự cân bằng động lực được gọi là **tâm lý học phân tích** dựa vào các học thuyết của Jung. Ngoài ra, Jung còn bác bỏ lý thuyết về tầm quan trọng chủ yếu của dục tính (libido), trung tâm của học thuyết Freud. Jung thêm vào hai bản năng vô thức có sức mạnh lớn như nhau: nhu cầu sáng tạo và nhu cầu trở thành một cá nhân cố kết và toàn vẹn. Ở phần tiếp theo nói về các học thuyết của những người theo chủ nghĩa nhân văn, chúng ta sẽ thấy nhu cầu thứ hai được so sánh với việc thể hiện đầy đủ tiềm năng của con người.

CÁC HỌC THUYẾT NHÂN VĂN

Các phương pháp tiếp cận chủ nghĩa nhân văn để hiểu biết tính cách con người có đặc điểm là quan tâm đến tính toàn vẹn của kinh nghiệm riêng và có ý thức của một cá nhân cùng với khả năng phát triển. Đặc điểm chính của tất cả các học thuyết nhân văn là sự nhấn mạnh khuynh hướng thể hiện đầy đủ tiềm năng của con người. **Thể hiện đầy đủ tiềm năng của con người** là cố gắng không ngừng để thấy rõ khả năng vốn có của một người – để phát triển đầy đủ các khả năng và năng lực. Trong phần này, các nhà lý luận theo chủ nghĩa nhân văn phát triển khái niệm về sự thể hiện đầy đủ tiềm năng cá nhân. Ngoài ra, bạn sẽ biết thêm các đặc điểm phụ tạo nên các học thuyết nhân văn ngoài các loại học thuyết tính cách khác.

◆ ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁC HỌC THUYẾT NHÂN VĂN

Các nhà lý luận về học thuyết nhân văn, như Carl Rogers, Abraham Maslow và Karen Horney, tin rằng động cơ thúc đẩy hành vi xuất hiện từ xu hướng duy nhất của một người, cả bẩm sinh và nhờ học tập, để phát triển và thay đổi các mặt tích cực hướng đến mục tiêu của sự thể hiện đầy đủ tiềm năng. Hãy nhớ lại trong Chương 11, Maslow đặt sự thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình trên đỉnh của hệ thống thứ bậc nhu cầu. Sự cố gắng để hoàn thành ước nguyện là một sức mạnh có tính cách xây dựng, chỉ đường, hướng mỗi người đến những hành vi tích cực và đề cao cái tôi.

Khuynh hướng đối với sự thể hiện đầy đủ tiềm năng đôi khi sinh ra xung đột với nhu cầu cần được chấp thuận từ bản thân và những người khác, đặc biệt khi một người cảm thấy một số nghĩa vụ hay hoàn cảnh nào đó phải được đáp ứng để giành được sự chấp thuận. Ví dụ, Carl Rogers (1947, 1951, 1977) đã nhấn mạnh tầm quan trọng của **sự quan tâm tích cực vô điều kiện** trong việc nuôi dưỡng trẻ em. Qua điều này, ông muốn nói rằng, trẻ em sẽ cảm thấy chúng luôn được yêu thương và bằng lòng, bất chấp những lỗi lầm và hạnh kiểm xấu của chúng – tức là chúng không cần phải giành lấy tình yêu của cha mẹ. Ông khuyên rằng, khi một đứa trẻ cư xử tồi, cha mẹ nên lưu ý đó là do mình phản đối hành vi chứ không phải do đứa trẻ. Sự quan tâm tích cực vô điều kiện cũng quan trọng ở tuổi trưởng thành bởi vì lo lắng tìm kiếm sự tán thành cản trở việc thể hiện đầy đủ tiềm năng. Là một người trưởng thành, bạn cần cho và nhận sự quan tâm tích cực vô điều kiện từ những người xem bạn là người thân. Quan trọng hơn hết, bạn phải cảm thấy sự tự trọng tích cực vô điều kiện, hay sự *tán thành chính mình*, bất chấp nhược điểm mà có thể bạn đang cố gắng thay đổi.

Mặc dù không thường xuyên có được sự tán thành thích đáng, Karen Horney là một nhà lý luận có những ý tưởng tạo nền tảng cho tâm lý học nhân văn (Frager & Fadiman, 1998). Horney tin con người có một "cái tôi thực sự" đòi hỏi những hoàn cảnh môi trường thuận lợi, như một không khí nhiệt tình, thiện chí từ những người khác, tình thương cha mẹ với tư cách là "một cá nhân riêng biệt" (Horney, 1945, 1950). Trong tình trạng thiếu những điều kiện chăm sóc thuận lợi đó, đứa trẻ sẽ phát triển một mối lo lắng cơ bản, kiềm chế tính tự giác, biểu lộ những cảm nhận thực sự và không thiết lập mối quan hệ có hiệu quả với người khác. Để đối phó với mối lo lắng cơ bản của mình, các cá nhân phải sử dụng sự bảo vệ liên cá nhân hay sự bảo vệ nội tâm. Sự bảo vệ liên cá nhân tạo ra xu hướng gắn bó với người khác (bằng sự phục tùng quá mức và hành động khiêm tốn), chống lại người khác (bằng cách gây hấn, kiêu ngạo hoặc là tự yêu mình), và tránh xa những người khác (bằng sự thờ ơ). Sự bảo vệ nội tâm có tác dụng phát triển sự tự nhận thức ở một số người, được

lý tưởng hóa chứ không có trong hiện thực, sinh ra "sự tìm kiếm niềm kiêu hãnh" để bào chữa cho nó và một hệ thống niềm kiêu hãnh hoạt động dựa trên những quy luật cứng rắn của hạnh kiểm để sống theo quan niệm về cái tôi lớn lao. Những người như vậy thường sống bằng nghĩa vụ cứng nhắc và tự áp đặt như: "Mình phải hoàn hảo, rộng lượng, thu hút, can đảm"... Horney tin rằng mục đích của một liệu pháp tâm lý nhân văn là phải giúp cá nhân đạt được niềm vui về sự phát triển bản thân và thúc đẩy những sức mạnh có tính xây dựng vốn có trong bản chất con người như một sự khuyến khích phấn đấu để hoàn thành ước nguyện.

Một khía cạnh quan trọng trong mỗi học thuyết của Maslow, Rogers và Horney là nhấn mạnh vào sự thể hiện đầy đủ tiềm năng hay sự tiến tới cái tôi thực sự. Ngoài ra, các học thuyết nhân văn cũng đã được coi là chỉnh thể luận, tâm tính học và hiện tượng học. Chúng ta sẽ hiểu tại sao.

Các học thuyết nhân văn là *chỉnh thể luận* bởi vì chúng giải thích những hành động riêng rẽ của con người dưới dạng toàn bộ tính cách: con người không được coi là tập hợp các đặc điểm riêng biệt mà mỗi đặc điểm ảnh hưởng đến hành vi bằng những cách khác nhau. Maslow tin rằng về bản chất, con người được thúc đẩy theo các mức độ cao hơn trong hệ thống thứ bậc của nhu cầu (đã thảo luận ở Chương 11), trừ khi những thiếu hụt ở các mức độ thấp hơn ảnh hưởng tới chúng.

Các học thuyết chủ nghĩa nhân văn là *khoa học về tâm tính* bởi vì chúng tập trung nghiên cứu những đặc tính bẩm sinh trong một cá nhân. Các nhân tố tình thế được coi là chướng ngại vật (giống như những sợi dây buộc vào những quả bóng). Một khi được thoát khỏi những điều kiện tình thế tiêu cực, xu hướng hiện thực sẽ tích cực hướng dẫn con người chọn lựa tình thế ưu thế cuộc sống. Tuy nhiên, các học thuyết nhân văn không phải là khoa học về tâm tính giống như các học thuyết về đặc điểm hay các lý thuyết tâm lý động học. Trong những quan điểm đó, tâm tính cá nhân là chủ đề tái diễn đều đặn xuất hiện nhiều lần ở hành vi. Những tâm tính trong chủ nghĩa nhân văn được định hướng một cách cụ thể theo óc sáng tạo và phát triển. Mỗi khi một tâm tính nhân văn được sử dụng, con người có phần thay đổi, nên tâm tính này không bao giờ được biểu lộ hai lần theo một cách như nhau. Qua thời gian, tâm tính nhân văn dẫn dắt cá nhân hướng tới sự thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình, sự biểu lộ rõ ràng nhất những động cơ này.

Các học thuyết nhân văn là một *hiện tượng đáng quan tâm* bởi vì chúng nhấn mạnh hệ thống tham khảo và quan điểm chủ quan về hiện thực của một cá nhân – không phải là viễn cảnh khách quan của người quan sát hay của nhà trị liệu. Do đó, một nhà tâm lý học nhân văn luôn luôn cố gắng để thấy được quan điểm độc đáo của mỗi người. Quan điểm này cũng định hướng hiện tại; những ảnh hưởng của quá khứ quan trọng chỉ trong chừng mực mà chúng đưa con người đến hoàn cảnh hiện tại, và tương lai tượng trưng cho những mục tiêu cần đạt được. Vì vậy, không giống như các lý thuyết tâm lý động học, các học thuyết nhân văn không coi hành vi hiện tại của con người là những hành vi được chỉ dẫn một cách không có ý thức bởi những kinh nghiệm quá khứ.

Quan điểm lạc quan của những nhà nghiên cứu khoa học nhân văn về tính cách là một niềm vui đối với nhiều nhà tâm lý học đã đưa vào chế độ ăn kiêng thứ thuốc có vị đắng của Freud. Các phương pháp của chủ nghĩa nhân văn tập trung trực tiếp vào sự cải thiện – làm cho cuộc sống dễ chịu hơn – chứ không phải moi ra những ký ức đau khổ mà đôi khi nên kìm nén thì hay hơn. Viễn cảnh của các nhà nghiên cứu tâm lý học nhân văn nhấn mạnh

khả năng nhận ra tiềm năng đầy đủ nhất của mỗi người.

◆ ĐÁNH GIÁ CÁC HỌC THUYẾT NHÂN VĂN

Học thuyết của Freud thường bị chỉ trích vì đưa ra quan điểm quá bi quan cho rằng bản chất con người phát triển bằng những xung đột, những chấn thương và những lo lắng. Các học thuyết nhân văn xuất hiện để tán dương tính cách lành mạnh, phấn đấu cho hạnh phúc và sự thể hiện đầy đủ tiềm năng của bản thân con người. Thật khó chỉ trích các học thuyết khuyến khích và đánh giá cao con người, ngay cả đối với những thiếu sót của chúng. Tuy nhiên, các nhà phê bình đã than phiền rằng các khái niệm của chủ nghĩa nhân văn mờ nhạt và khó khảo sát trong nghiên cứu. Họ hỏi: "Sự thể hiện đầy đủ tiềm năng một cách chính xác là như thế nào?", "Nó có phải là một xu hướng bẩm sinh, hay nó được tạo ra bởi bối cảnh văn hóa?". Các học thuyết nhân văn cũng không tập trung vào những đặc điểm cụ thể của các cá nhân theo cách truyền thống. Chúng là các học thuyết nói nhiều về bản chất con người và về những đặc tính mà mọi người đều có thay vì nói về tính cách cá nhân hay cơ sở của sự khác nhau giữa mọi người. Các nhà tâm lý học khác lưu ý bằng việc nhấn mạnh vai trò của cái tôi như một nguồn kinh nghiệm và hành động, các nhà tâm lý học nhân văn xao lãng những biến số môi trường quan trọng ảnh hưởng đến hành vi.

Mặc dù có sự thiếu sót này, một kiểu nghiên cứu đương thời có thể phần nào đi theo truyền thống của các nhà nghiên cứu tâm lý học nhân văn, tập trung trực tiếp vào các *bài tường thuật cá nhân* hay *những câu chuyện đời* (McAdams, 2001). Truyền thống dùng học thuyết tâm lý để hiểu các chi tiết đời sống của một cá nhân – tạo ra một tiểu sử tâm lý – có thể tìm thấy nguồn gốc từ sự phân tích của Freud về Leonardo de Vinci (Freud, 1910/1957); xem Elms, 1988). Hãy xem xét họa sĩ vĩ đại Pablo Picasso. Picasso phải chịu một loạt chấn thương khi còn là một đứa trẻ, bao gồm một cơn động đất nghiêm trọng và cái chết của người em gái. Tiểu sử tâm lý có thể cố gắng giải thích một số trong rất nhiều sáng tạo nghệ thuật của Picasso là thuộc phần đời còn lại trong sự phản ứng với những chấn thương lúc còn nhỏ của ông (Gardner, 1993).

Khi một nhân vật nổi tiếng hoặc có thật trong lịch sử là chủ đề của một tiểu sử tâm lý, nhà nghiên cứu có thể tham khảo các tác phẩm đã xuất bản, nhật ký và những bức thư làm nguồn gốc của dữ liệu có liên quan. Đối với các cá nhân thông thường hơn, các nhà nghiên cứu có thể suy ra trực tiếp từ những bài tường thuật về các kinh nghiệm cuộc sống. Chẳng hạn, người ta có thể yêu cầu người tham gia nói về một kinh nghiệm đáng chú ý nhất gần đây: "Bạn đang nghĩ và cảm thấy điều gì?". Chi tiết này có thể nói lên điều gì về bạn, trước đây bạn là ai, bạn có thể là ai hay bạn đã phát triển như thế nào theo thời gian?" (McAdams & de St aubin, 1992, trang 1010). Các chủ đề tiêu biểu nổi lên qua một loạt bản mô tả chuyện kể chứng minh cách giải thích chỉnh thể luận và hiện tượng học của tính cách được các nhà nghiên cứu tâm lý học nhân văn trước đây đưa ra: con người tạo nên tính giống nhau bằng việc thêu dệt những chuyện đời. Những thông tin cá nhân cung cấp các cách quan sát cho quan điểm của con người về chính họ và các mối quan hệ giữa các cá nhân.

Các nhà lý luận tâm lý học nhân văn nhấn mạnh mỗi khuynh hướng của cá nhân đối với sự thể hiện đầy đủ tiềm năng. Tuy nhiên, nhóm này thừa nhận sự phát triển của con người hướng tới mục tiêu này được xác định một phần bởi những thực tế từ môi trường. Bây giờ chúng ta chuyển sang những học thuyết trực

tiếp khảo sát các hành vi của con người được hình thành như thế nào bởi môi trường.

CÁC HỌC THUYẾT NHẬN THỨC VÀ TÌM HIỂU XÃ HỘI

Điểm chung trong tất cả các học thuyết chúng ta xem xét từ trước tới nay là sự nhấn mạnh vào các thuyết cơ giới về tinh thần đã được đưa ra thành giả thuyết – các đặc điểm, các bản năng, những sự thôi thúc, các xu hướng thể hiện đầy đủ tiềm năng – tạo ra hành vi và tạo thành nền tảng của một tính cách đang thực hiện chức năng. Tuy nhiên, sự thiếu sót của đa số các học thuyết này là không thể hiện sự liên kết vững chắc giữa tính cách và các hành vi đặc biệt. Chẳng hạn, tâm lý động học và tâm lý học nhân văn cung cấp các bản mô tả về toàn bộ tính cách nhưng không dự đoán các hành động riêng biệt. Một truyền thống khác của học thuyết tính cách nổi lên nhờ sự tập trung trực tiếp hơn vào những điều khác nhau về hành vi. Ở Chương 6, phần lớn hành vi của một người có thể dự đoán từ những sự kiện xảy ra ngẫu nhiên trong môi trường. Các nhà tâm lý học với sự định hướng *học thuyết nhận thức* quan tâm đến những hoàn cảnh môi trường điều khiển hành vi. Người ta xem tính cách là toàn bộ phản ứng công khai và giấu giếm được suy ra một cách chắc chắn bởi *lịch sử củng cố* của một cá nhân. Các phương pháp của học thuyết nhận thức cho rằng mọi người khác nhau bởi vì họ có những lịch sử tăng cường khác nhau.

Hãy xem xét quan niệm về tính cách theo chủ nghĩa hành vi do một nhóm các nhà tâm lý trường đại học Yale phát triển với sự chỉ đạo của John Dollard và Neal Miller (1950). Dollard và Miller giới thiệu những khái niệm như các xu hướng, sự kiềm chế các phản ứng và các loại tính cách đã được học. Giống như Freud, họ nhấn mạnh vai trò của sức mạnh đang thúc đẩy sự căng thẳng và những kết quả của sự giảm bớt căng thẳng. Các sinh vật hoạt động để giảm bớt căng thẳng do các khuynh hướng không được thỏa mãn tạo ra. Hành vi giảm bớt những căng thẳng một cách thành công như vậy được lặp lại, cuối cùng trở thành một thói quen được biết trước do sự giảm bớt căng thẳng được lặp lại và tăng cường. Dollard và Miller cũng cho thấy người ta có thể biết được bằng sự *bắt chước xã hội* – bằng việc quan sát hành vi của những người khác mà thậm chí không phải phản ứng lại. Giả định một đứa bé thấy chị nó được cho kẹo khi chị nó lao nhanh đến gặp bố lúc ông về nhà; nó có thể bắt đầu thực hiện hành vi tương tự. Ý niệm về sự bắt chước mở rộng cách mà các nhà tâm lý học hiểu rằng những thói quen đang tồn tại hoặc đã bị phá vỡ đều do quá trình học hỏi. Tính cách xuất hiện như toàn bộ các thói quen được học hỏi này.

Các học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội thường chia sẻ niềm tin của Dollard và Miller rằng hành vi bị ảnh hưởng bởi những sự kiện xảy ra ngẫu nhiên trong môi trường. Tuy nhiên, các học thuyết này đi xa hơn một bước khi nhấn mạnh tầm quan trọng của các quá trình nhận thức cũng như các quá trình tạo ra hành vi. Những người đề xuất các học thuyết nhận thức về tính cách chỉ ra sự khác nhau quan trọng giữa các cá nhân theo cách người ta nghĩ và xác định bất cứ tình huống bên ngoài nào. Các học thuyết nhận thức nhấn mạnh những quá trình thần kinh qua đó người ta chuyển các cảm giác và nhận thức thành những cảm nhận có tổ chức về thực tại. Giống như các học thuyết nhân văn, các học thuyết nhận thức nhấn mạnh rằng bạn đã tham gia vào việc tạo ra tính cách riêng. Chẳng hạn, bạn tích cực *chọn lựa* những môi trường của riêng mình ở một mức độ rất lớn; bạn không chỉ phản ứng lại một cách bị động. Bạn cân nhắc nhiều khả năng và lựa chọn những môi trường trong đó bạn hoạt động và được hoạt

động – bạn quyết định bước vào những tình huống mà bạn mong đợi củng cố, tránh những tình huống không làm thỏa mãn và không chắc chắn. Ví dụ, bạn thường quyết định trở lại những nhà hàng mà bạn có những bữa ăn ngon trước đây, hơn là luôn luôn thử nơi nào đó mới lạ.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét một cách cụ thể hơn sự thể hiện các quan điểm này. Chúng ta khảo sát các học thuyết của Walter Mischel, Albert Bandura và Nancy Cantor.

◆ HỌC THUYẾT VỀ NHẬN THỨC GÂY ẤN TƯỢNG MẠNH CỦA MISCHEL

Walter Mischel phát triển một học thuyết có sức thuyết phục về nền tảng nhận thức của tính cách. Mischel nhấn mạnh rằng con người tham gia tích cực vào tổ chức về nhận thức trong sự tác động lẫn nhau giữa họ với môi trường. Phương pháp của ông nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu cách hành vi xuất hiện như một chức năng của sự tác động lẫn nhau giữa con người và tình huống (Mischel & Shoda, 1995, 1999). Hãy xem ví dụ sau đây:

> *Tính cách độc đáo của John có thể được xem là rõ ràng nhất ở chỗ anh ta luôn luôn thân thiện khi gặp người nào đó lần đầu tiên, nhưng có thể đoán được là anh ta cũng trở nên hơi lấc cấc và không thân thiện khi bắt đầu dành nhiều thời gian hơn với người đó. Ngược lại, Jim hoàn toàn khác, tính cách của anh ta độc đáo ở chỗ anh ta nhút nhát và trầm lặng với những người anh ta không biết rõ, nhưng trở nên rất thích giao du một khi bắt đầu biết rõ người nào đó. (Shoda và những cộng sự, 1993a, trang 1023).*

Nếu tính trung bình toàn thể sự thân thiện của John và Jim thì chúng ta chắc sẽ đạt được cùng giá trị về đặc điểm này – điều đó sẽ không tạo ra sự khác nhau quan trọng trong hành vi của họ. Theo Mischel (1973; Mischel & Shoda, 1995), bạn đáp lại một dữ liệu đầu vào về môi trường như thế nào phụ thuộc vào các biến số được xác định ở Bảng 13.4. Bạn có biết mỗi biến số liệt kê ở bảng ảnh hưởng như thế nào tới cách cư xử của một người trong những tình huống cụ thể không? Chúng tôi đã cho bạn các ví dụ về mỗi biến số. Cố gắng tạo ra một tình huống trong đó bạn đưa ra hành vi khác với các tính cách liệt kê trong bảng, và bạn so sánh sự khác biệt về biến số cụ thể. Bạn có thể tự hỏi điều gì xác định bản chất của những biến số này đối với một cá nhân riêng biệt. Mischel tin là chúng xảy ra do lịch sử quan sát và sự tương tác của cá nhân đó với những người khác và với các phương diện vô tri vô giác của môi trường tự nhiên (Mischel, 1973).

Mischel và các đồng nghiệp chứng minh tầm quan trọng của những kiểu hành vi trong

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các kiểu hành vi

Chúng ta đã mô tả một nghiên cứu từ công trình này ngay từ đầu, khi đó chúng ta thảo luận tính kiên định của hành vi. Một nghiên cứu khác tập trung vào các phản ứng của trẻ em trước những tình huống tâm lý khác nhau, như khi yêu cầu một đứa trẻ khác bắt đầu sự tiếp xúc xã hội tích cực hay khi được một người lớn khuyên đừng thực hiện một hoạt động nào đó. Các phản ứng của trẻ em được viết bằng mã thành phạm trù như "đồng ý và nhượng bộ". Ngoài ra, vào cuối mùa hè, cố vấn trại hè được yêu cầu gán cho mỗi em những tính cách như "hay gây gổ", "lãnh đạm", hay "thân thiện." Họ sử dụng thông tin nào để đưa ra những đánh giá này? Hãy xem xét hành vi tuân theo hay nhượng bộ. Về cơ bản, những em được đánh giá là *thân thiện* đã tuân theo ở những tình huống trong đó chúng nhận được những lời răn dạy của người lớn. Những em được đánh giá là *lãnh đạm* đã tuân theo ở những tình huống trong đó những người ngang hàng kiểm tra chúng (Shoda và những cộng sự, 1993b).

BẢNG 13.4 - Các biến số của con người trong học thuyết về nhận thức gây ấn tượng sâu sắc của Mischel

Biến số	Định nghĩa	Ví dụ
Mã hóa	*Cách bạn phân loại thông tin về bản thân, về những người khác, các sự kiện và các tình huống.*	*Ngay khi Bob gặp một người nào đó, anh ta cố gắng tìm hiểu mức độ giàu sang của người đó.*
Tình trạng mong chờ và những niềm tin	*Những niềm tin của bạn về thế giới, xã hội và kết quả có thể có được đối với các hành động nhất định trong những tình huống cụ thể. Niềm tin của bạn về khả năng tạo ra kết quả.*	*Greg mời các bạn đi xem phim nhưng anh ta không bao giờ mong chờ các bạn nói lời "đồng ý".*
Ảnh hưởng	*Các cảm giác và xúc cảm của bạn, kể cả những phản ứng tâm lý.*	*Cindy rất dễ đỏ mặt*
Mục đích và giá trị	*Các kết quả và tình trạng xúc động mà bạn đánh giá và không đánh giá; những mục đích và kế hoạch cho cuộc sống của bạn.*	*Peter muốn trở thành lớp trưởng lớp cao đẳng của anh.*
Các khả năng và kế hoạch tự điều tiết	*Các hành vi bạn có thể thực hiện và trù tính để sinh ra những kết quả của nhận thức và hành vi.*	*Jan có thể nói tiếng Anh, Pháp, Nga, Nhật và mong được làm việc cho Liên Hiệp Quốc.*

các nghiên cứu về kinh nghiệm của trẻ em được tiến hành ở trại hè.

Những kết quả này cho thấy tỷ lệ trung bình mà trẻ em tuân theo sẽ không nói cho bạn biết nhiều về tính cách của chúng. Bạn cần biết trong tình huống nào, xảy ra sự việc gì để hiểu tại sao một đứa trẻ được gán cho là thân thiện và một đứa trẻ khác là lãnh đạm. Mischel nhấn mạnh rằng các niềm tin của bạn về tính cách của người khác có được không phải là chỉ số trung bình mà từ việc theo dõi cách các tình huống khác nhau tạo ra những hành vi khác nhau (Mischel và những cộng sự, 2002; Shoda & Mischel, 1993).

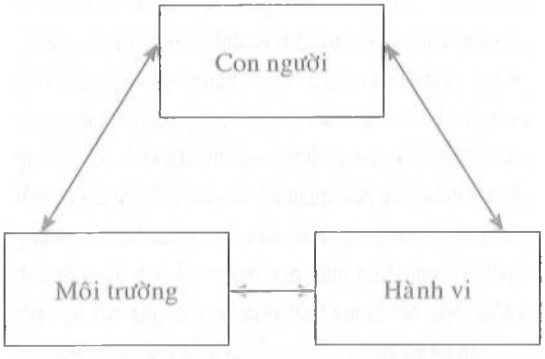
◆ HỌC THUYẾT VỀ NHẬN THỨC VÀ TÌM HIỂU XÃ HỘI CỦA BANDURA

Qua các bài viết lý thuyết và nghiên cứu rộng rãi về trẻ em và người lớn, Albert Bandura (1986, 1999) trở thành người hùng biện về phương pháp tìm hiểu xã hội để hiểu biết tính cách (ở Chương 6, trong những nghiên cứu về hành vi gây hấn ở trẻ em). Phương pháp này kết hợp các nguyên tắc hiểu biết với sự nhấn mạnh những tương tác của con người trong các môi trường xã hội. Từ việc tìm hiểu xã hội, con người không bị dồn nén bởi những sức mạnh bên trong, họ cũng không phải là con tốt đen bất lực trước ảnh hưởng môi trường. Phương pháp tìm hiểu xã hội nhấn mạnh các quá trình nhận thức đòi hỏi phải giành được và duy trì được các kiểu hành vi, do đó giành được và duy trì được tính cách.

Học thuyết của Bandura chỉ rõ sự tương tác phức tạp của các nhân tố cá nhân, hành vi, và các tác nhân kích thích môi trường. Mỗi người có thể ảnh hưởng hoặc thay đổi những người khác, và phương hướng thay đổi hiếm

khi là một chiều. Hành vi của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi những thái độ, niềm tin hay sự củng cố cố hữu cũng như bởi các tác nhân kích thích trong môi trường. Những gì bạn làm có thể tác động đến môi trường, và những phương diện quan trọng trong tính cách của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường hay bởi sự phản hồi từ hành vi của bạn. Khái niệm quan trọng này, **thuyết tiền định tương hỗ (reciprocal determinism)**, ngụ ý bạn phải khảo sát tất cả các thành phần nếu muốn hiểu hoàn toàn hành vi con người, tính cách con người và sinh thái học xã hội (Bandura, 1999; xem Hình 13.5). Do đó, nếu không nghĩ mình là một vận động viên, bạn có thể không có quyết định tích cực trong các môn điền kinh, nhưng nếu sống gần một hồ bơi, có thể bạn cũng dành thời gian để bơi. Nếu thoải mái và thân mật, bạn sẽ nói chuyện với những người khác đang ngồi quanh hồ bơi và bằng cách ấy, bạn tạo ra một không khí thân thiện hơn, điều đó lần lượt tạo thành môi trường thú vị hơn. Đây là một ví dụ về thuyết tiền định tương hỗ giữa con người, không gian và hành vi.

Bạn có thể nhớ lại từ Chương 6, rằng thuyết tìm hiểu xã hội của Bandura nhấn mạnh sự hiểu biết bằng quan sát những quá trình qua đó một người thay đổi hành vi của mình dựa trên sự quan sát hành vi của người khác. Qua sự hiểu biết nhờ quan sát, trẻ em và người lớn hiểu được một phạm vi thông tin lớn về môi trường xã hội của họ. Qua sự quan sát, bạn nhận biết cái gì thích hợp để lựa chọn và cái gì sẽ bị trừng phạt hay bị lờ đi.



HÌNH 13.4 - Thuyết tiền định tương hỗ

Trong thuyết này, cá nhân, những hành vi cá nhân và môi trường đều tác động qua lại, ảnh hưởng đến và thay đổi các thành phần khác.

Bởi vì có thể nhớ lại và nghĩ về các sự kiện bên ngoài, bạn có thể đoán trước những hậu quả có thể xảy ra từ hành động của bạn mà không phải trải qua nó trên thực tế. Bạn có thể hình thành những kỹ năng, thái độ và niềm tin đơn giản chỉ bằng việc theo dõi những gì người khác làm và hậu quả theo sau.

Khi học thuyết của Bandura phát triển, ông (1997) đã tạo dựng niềm tin vào khả năng tự định hướng bản thân thành một khái niệm trung tâm. **Niềm tin vào khả năng tự định hướng bản thân** là niềm tin mà người ta có thể thực hiện thỏa đáng trong một tình huống cụ thể. Ý thức niềm tin của bạn ảnh hưởng đến những nhận thức, động cơ thúc đẩy và hành động của bạn bằng nhiều cách. Bạn tránh các tình huống khi cảm thấy không thích hợp. Trên thực tế, ngay cả khi có khả năng và lòng khát khao, bạn có thể không đưa ra hành động cần thiết hay không kiên trì hoàn thành công việc nếu bạn cảm thấy mình chưa đủ điều kiện.

Ngoài những việc đã hoàn thành, có ba nguồn thông tin khác về những đánh giá niềm tin vào *khả năng tự định hướng*:

- Kinh nghiệm từ người khác – sự quan sát việc làm của người khác
- Sự tin tưởng – những người khác có thể thuyết phục bạn rằng bạn có khả năng làm điều gì đó, hay bạn có thể tự thuyết phục mình.
- Kiểm tra sự hình thành xúc cảm của mình khi bạn nghĩ về hay tiếp cận một công việc – chẳng hạn, sự lo âu làm cho bạn không trông mong nhiều về hiệu quả; sự phấn chấn khiến bạn có những mong đợi về sự thành công.

Sự đánh giá niềm tin vào khả năng tự định hướng ảnh hưởng đến nỗ lực bạn bỏ ra và thời gian mà bạn kiên trì khi đối phó với khó khăn trong phạm vi rộng các tình huống cuộc sống (Bandura, 1997; Cervone, 2000). Ví dụ, sự hăng hái và bền bỉ có thể phụ thuộc nhiều hơn vào ý thức về niềm tin, vào khả năng tự định hướng của bạn hơn là vào khả năng thực tế (Zimmerman và những cộng sự, 1992).

◆ HỌC THUYẾT HIỂU BIẾT XÃ HỘI CỦA CANTOR

Dựa vào những học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội đầu tiên này, Nancy Cantor và các đồng nghiệp đã phác thảo một học thuyết hiểu biết xã hội về tính cách (Cantor & Kihlstrom, 1987); Kihlstrom & Cantor, 2000). **Hiểu biết xã hội (social intelligence)** đề cập đến sự tinh thông của con người đưa đến cho họ kinh nghiệm xử lý các nhiệm vụ của cuộc sống. Học thuyết này xác định ba nội dung khác nhau:

- *Chọn mục tiêu cuộc sống.* Con người khác nhau ở chỗ xác định những mục tiêu hay nhiệm vụ nào của cuộc sống là quan trọng nhất đối với họ. Các mục tiêu của con người cũng có thể thay đổi theo thời gian.
- *Sự hiểu biết có liên quan đến những tương tác xã hội.* Con người khác nhau về khả năng giải quyết vấn đề xã hội và riêng tư.
- *Các chiến lược thực hiện mục tiêu.* Con người có các chiến lược giải quyết vấn đề riêng khác nhau.

Bạn có biết ba phương diện này tác động với nhau như thế nào để đưa đến các kiểu hành vi khác nhau mà bạn sẽ thừa nhận là tính cách không? Chẳng hạn, có thể bạn có hai người bạn – một trong số hai người quan tâm hơn đến việc "tìm kiếm và giữ gìn tình bạn" trong khi đó người kia coi trọng việc "đạt điểm cao". Hay giả định hai người bạn kia đều coi trọng việc đạt điểm cao. Tùy thuộc vào những gì họ biết và khả năng họ diễn tả sự hiểu biết đó như thế nào, các quyết định họ đưa ra từng lúc về cách cư xử có thể rất khác nhau. Một người có thể được học các chiến lược rõ ràng để học tập, và người kia lúng túng khi có sự giúp đỡ đặc biệt.

Chúng ta hãy nghiên cứu các trường hợp cụ thể trong đó những mục tiêu khác nhau của con người sẽ mang lại các kết quả khác nhau: Các nhà nghiên cứu đã chứng minh những *mục tiêu riêng biệt* có tác động đối với sự thỏa mãn mối quan hệ.

Bạn có biết làm thế nào mô hình này có thể sinh ra từ những mục tiêu của các cá nhân

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những mục tiêu riêng tư trong các mối quan hệ hò hẹn

Khi một số người bắt đầu có các mối quan hệ thì mục tiêu đầu tiên của họ là tạo ra sự thân mật: họ muốn trải qua những tình huống trong đó họ có thể thúc đẩy sự phụ thuộc lẫn nhau và tham gia vào việc tự thể hiện. Những người khác cũng quan tâm tạo dựng các mối quan hệ, nhưng đối với họ, những mối quan hệ là con đường mòn đi tới những hoạt động cám dỗ (ví dụ như tiệc tùng, quan hệ tình dục) hơn là sự thân mật. Để đánh giá sự khác nhau về cường độ của mục tiêu thân mật này, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu 60 sinh viên chia sẻ những điều như: "Trong các mối quan hệ hẹn hò của tôi, tôi cố gắng chia sẻ những tâm tư tình cảm thân mật nhất" (Sanderson & Cantor, 1997). Chẳng hạn, các sinh viên tường thuật những nhân tố như thời gian họ thường trải qua với bạn bè trong những tình huống khác nhau cũng như sự thỏa mãn mối quan hệ của họ. Dữ liệu chỉ ra một mô hình rõ ràng: sự thỏa mãn mối quan hệ của những người có mục tiêu thân mật *mạnh mẽ hơn* thì ít bị ảnh hưởng hơn bởi lượng thời gian họ trải qua với bạn bè; các bản tường thuật của họ về sự thỏa mãn mối quan hệ tương đối cao dù cho họ trải qua ít hay nhiều thời gian. Khi so sánh, sự thỏa mãn các mối quan hệ của những cá nhân có mục tiêu thân mật ít thì thấp hơn đáng kể khi họ trải qua thời gian quá ngắn ngủi với bạn bè.

không? Những người có mục tiêu thân mật mạnh mẽ, có động cơ rõ rệt để tranh thủ thời gian gặp gỡ đối tượng vào lúc họ có thể. Khi so sánh, những người có mục tiêu ít thân mật hơn có thể không tập trung một cách hiệu quả để duy trì một mối quan hệ thỏa mãn nếu thiếu nhiều sự tác động. Trong trường hợp này, bạn nhận ra tính cách kiên định mà con người cư xử trong các mối quan hệ thân thiết.

◆ ĐÁNH GIÁ VỀ CÁC HỌC THUYẾT NHẬN THỨC VÀ TÌM HIỂU XÃ HỘI

Một loạt những lời chỉ trích nhằm vào các học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội là chúng thường không xem xúc cảm như một thành phần quan trọng của tính cách. Trong các thuyết tâm lý động học, các xúc cảm cũng như sự lo lắng đóng vai trò trung tâm. Trong các học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội, các xúc cảm chỉ được hiểu là những hậu quả phụ của tư duy và hành vi hay chỉ bao gồm các kiểu tư duy hơn là nhiệm vụ được coi có tầm quan trọng độc lạp. Với những ai cảm thấy các xúc cảm là trung tâm đối với chức năng trong tính cách con người thì đây là một thiếu sót. Các học thuyết nhận thức cũng bị công kích vì không nhận ra đầy đủ sự tác động của động cơ thúc đẩy vô thức đối với hành vi và xúc cảm.

Một loạt những chỉ trích khác tập trung vào tính chất thiếu chắc chắn trong cách giải thích về việc tạo ra khái niệm cá nhân và năng lực. Các nhà tâm lý học nhận thức thường không có gì để nói về các nguồn gốc phát triển của tính cách trưởng thành. Họ tập trung sự nhận thức của cá nhân về môi trường, hành vi hiện tại làm mờ đi lịch sử của cá nhân đó.

Mặc những chỉ trích này, các học thuyết nhận thức về tính cách đã có những đóng góp quan trọng cho tư tưởng hiện thời. Nhận thức của Mischel về tình huống đưa đến một sự hiểu biết rõ hơn về sự tác động lẫn nhau giữa những gì mà một người tác động đến môi trường hành vi và những gì mà môi trường đó làm nổi bật con người. Các ý kiến của Bandura dẫn đến sự cải tiến theo cách mà các giáo viên dạy dỗ trẻ em và giúp chúng đạt được những tiến bộ đó cũng như những cách điều trị trong các lĩnh vực y tế, thương mại và thể thao. Cuối cùng, học thuyết của Cantor chuyển sự tìm kiếm xu hướng tính cách đến cấp độ mục tiêu cuộc sống và chiến lược xã hội.

Các học thuyết nhận thức về tính cách có cung cấp cho bạn sự hiểu biết sâu sắc về tính cách và hành vi của chính mình không? Bạn có thể bắt đầu hiểu cách xác định bản thân phần nào qua những tương tác với môi trường. Bây giờ chúng ta trở lại với các học thuyết có thể bổ sung nhiều hơn nữa cho sự định nghĩa về cái tôi.

CÁC HỌC THUYẾT VỀ CÁI TÔI

Bây giờ chúng ta đi đến những học thuyết về tính cách mang tính cá nhân trực tiếp nhất: chúng áp dụng trực tiếp với mỗi cá nhân chế ngự ý thức về *cái tôi* của mình. Bạn nhận thức về cái tôi của mình như thế nào? Bạn có nghĩ cái tôi của mình phản ứng kiên định với thế giới không? Bạn có cố gắng thể hiện cái tôi kiên định với bạn bè và gia đình không? Những kinh nghiệm tích cực và tiêu cực có ảnh hưởng gì đối với cách bạn nghĩ về cái tôi của mình? Chúng ta sẽ bắt đầu xem xét những câu hỏi này bằng một sự hồi tưởng lịch sử ngắn gọn.

Mối quan tâm phân tích cái tôi được William James (1890) ủng hộ mạnh mẽ. James nhận ra ba thành phần của kinh nghiệm về cái tôi: *cái tôi vật chất* (cái tôi về thể chất, cùng với những đối tượng thể chất xung quanh), *cái tôi xã hội* (nhận thức của bạn về cách người khác nghĩ về bạn), và *cái tôi tinh thần* (cái tôi giám sát những tư tưởng và cảm nghĩ riêng). James tin rằng mọi thứ bạn liên kết với sự nhân dạng

của mình trở thành một phần của cái tôi. Điều này giải thích tại sao con người có thể phản ứng tự vệ khi bạn bè và các thành viên trong gia đình bị tấn công. Khái niệm về cái tôi cũng là trung tâm của các thuyết tâm lý động học. Sự hiểu thấu cái tôi là một phần quan trọng trong phân tâm học của Freud, và Jung đã nhấn mạnh rằng để phát triển đầy đủ cái tôi, người ta phải hòa nhập và chấp nhận tất cả các mặt của cuộc sống ý thức và vô thức của mình.

Cái tôi đã được đánh giá như thế nào ở các học thuyết đương thời? Trước hết, chúng ta sẽ mô tả các mặt nhận thức về cái tôi. Sau đó, chúng ta khảo sát cách con người thể hiện cái tôi của họ. Cuối cùng, chúng ta xem xét vấn đề quan trọng, đó là sự khác nhau của những quan niệm về cái tôi ở mỗi nền văn hóa.

◆ CÁC PHƯƠNG DIỆN ĐỘNG LỰC CỦA QUAN NIỆM VỀ CÁI TÔI

Quan niệm về cái tôi là một kết cấu tâm trí với động cơ thúc đẩy, tổ chức, dàn xếp và điều chỉnh các hành vi, các quá trình trong suy nghĩ và giữa các cá nhân. Quan niệm về cái tôi bao gồm nhiều thành phần, gồm có những ký ức về chính mình; những niềm tin về các đặc điểm, động cơ, giá trị và khả năng; cái tôi lý tưởng mà bạn muốn có nhất; những cái tôi khả thể bạn suy ngẫm rồi quyết định; những đánh giá tích cực và tiêu cực về chính mình (lòng tự trọng); và niềm tin về những gì người khác nghĩ về bạn (Brown, 1998); McGuire & McGuire, 1988). Ở Chương 7, chúng ta đã thảo luận về *các giản đồ* như "những gói kiến thức" bao gồm sự khái quát phức tạp về kết cấu môi trường. Quan niệm về cái tôi của bạn chứa đựng các khái niệm cho phép bạn thiết lập thông tin về chính mình, đúng như các khái niệm khác cho phép bạn chế ngự các khía cạnh khác trong kinh nghiệm của bạn. Tuy nhiên, khái niệm chung về cái tôi ảnh hưởng đến cách bạn xử lý thông tin về chính mình nhiều hơn. Nghiên cứu cho biết những khái niệm mà bạn thường sử dụng để giải thích hành vi của mình, cũng ảnh hưởng đến cách bạn xử lý thông tin về người khác (Krueger & Stanke, 2001; Mussweiler & Bodenhausen, 2002). Do đó, bạn giải thích hành động của người khác bằng những gì bạn biết và tin ở chính mình.

Một thành phần quan trọng khác của sự nhận thức về cái tôi là những *cái tôi khả thể* mà bạn so sánh với quan niệm về cái tôi hiện tại. Hazel Markus và các đồng nghiệp đã xác định những **cái tôi khả thể** là "những cái tôi lý tưởng mà chúng ta muốn trở thành" (Markus & Nurius, 1986, trang 954). Chúng có vai trò trong việc thúc đẩy hành vi – chúng khuyến

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Cái tôi khả thể với tư cách là cha mẹ

Một nhóm nghiên cứu đã phát triển thiết bị đánh giá dùng để đo mức độ những người mới lớn tưởng tượng mình trở thành những người cha, người mẹ (Bloom và những cộng sự, 1999). Sáu trăm ba mươi tám sinh viên đại học tham gia vào nghiên cứu đã hưởng ứng với mức độ "không giống tôi chút nào" đến "rất giống tôi" khi nghe những lời phát biểu như: "Tôi tưởng tượng mình sẽ kết hôn nhưng quyết định sẽ không sinh con". Để tránh việc các sinh viên dự đoán được mục đích của nghiên cứu, những tin tức có liên quan đến việc nuôi nấng con cái được phân tán thành một bản câu hỏi dài hơn. Sau khi hoàn thành bản câu hỏi, mỗi sinh viên được đánh giá *điểm số về cái tôi khả thể làm cha mẹ*. Tính trung bình, đàn ông và phụ nữ không khác nhau về các điểm số này. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đã xác định các tập hợp con của những người đàn ông và phụ nữ có tỷ lệ đặc biệt cao và thấp. Các cá nhân trong những tập hợp con đó đánh giá nhận thức của họ về những người mới lớn được ghi trên băng video có hành vi từ vui vẻ đến nóng nảy. Những sinh viên có điểm số về cái tôi khả thể làm cha mẹ cao đưa ra những định giá kiên định thuận hơn những sinh viên có điểm số thấp về những người mới lớn.

khích hành động bằng cách cho phép bạn cân nhắc "cái tôi" của bạn có thể đi theo lời hướng dẫn nào, bất chấp hậu quả ra sao.

Hãy xét một nghiên cứu khám phá ý kiến của các cá nhân về việc liệu họ có sẵn sàng trở thành những người làm cha mẹ hay không.

◆ LÒNG TỰ TRỌNG VÀ TỰ THỂ HIỆN MÌNH

Chúng ta thừa nhận rằng một số người có quan niệm về cái tôi tiêu cực, điều đó có thể coi là họ đánh giá thấp lòng tự trọng. **Lòng tự trọng** có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến tư tưởng, tâm trạng và hành vi (Baumeister và những cộng sự, 2003). Lòng tự trọng thấp có thể là do ít chắc chắn về cái tôi. Khi được yêu cầu tự đánh giá bản thân theo một số phương diện đặc điểm (như hợp logic, trí thông minh, và dễ thương), những người tham gia có lòng tự trọng thấp đưa ra sự đánh giá hoàn toàn thấp (Baumgardner, 1990). Tuy nhiên, khi được yêu cầu cung cấp sự đánh giá cao hơn và thấp hơn, những người tham gia có lòng tự trọng thấp có khả năng nhận biết cái tôi ít chính xác hơn những người có lòng tự trọng cao. Do vậy, một phần của hiện tượng lòng tự trọng thấp có thể là cảm giác không biết nhiều về chính mình.

Bằng chứng cho thấy hầu hết những người giữ lòng tự trọng và duy trì tính toàn vẹn trong quan niệm về cái tôi của mình một cách vô cớ (Steele, 1988). Con người tham gia vào nhiều hình thức tự đề cao bản thân (Banaji & Prentice, 1994). Ví dụ, khi bạn nghi ngờ năng lực thực hiện một nhiệm vụ, bạn có thể **tự gây cản trở** cho hành vi. Bạn cố ý làm hỏng công việc! Mục đích của chiến lược này là phải có một lời bào chữa cho sự thất bại mà không ngụ ý là *thiếu năng lực* (McCrea & Hirt, 2001).

Bạn nên nghĩ đến nghiên cứu này với sự quan tâm tới những hành vi của chính bạn. Bạn có xu hướng tự gây cản trở bản thân không? Dù nó bảo vệ lòng tự trọng của bạn (đặc biệt nếu bạn là đàn ông), thì những điểm số của bạn vẫn chẳng có gì đáng lạc quan! (Nhân đây, sau khi nghiên cứu kết thúc, các nhà nghiên cứu thẩm vấn kỹ lưỡng những người tham gia – kể cả giải thích mục đích của sự lừa dối và cho họ những điểm số thực sự).

Hiện tượng tự gây cản trở cho bản thân cũng cho thấy những phương diện quan trọng của lòng tự trọng có liên quan đến sự *tự thể hiện mình*. Tự gây cản trở bản thân có khả năng xảy ra hơn khi người ta biết những hậu quả công khai (Self, 1990). Cuối cùng, làm thế nào mà một người nào đó nghĩ không tốt về bạn khi sự tự cản trở của bạn quá rõ ràng? Những vấn đề tự thể hiện mình tương tự giúp giải thích sự khác nhau của hành vi giữa các cá nhân

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự tự gây cản trở giữa các sinh viên đại học

Hai nhà nghiên cứu yêu cầu các sinh viên đại học cho biết sự đồng ý của họ với những ý kiến tự gây cản trở: "Tôi đã làm tốt hơn nhiều nếu tôi cố gắng hơn"; "Tôi cảm thấy hơi mệt hơn mọi lúc"; "Tôi có khuynh hướng hoãn mọi thứ lại đến phút cuối". Trước cuộc thi đầu tiên, các sinh viên được hỏi điểm số nào khiến cho họ vui. Sau cuộc thi họ được cung cấp thông tin phản hồi sai là điểm số của họ dưới điểm "vui" đó (ví dụ, nếu họ mong muốn a B thì người ta nói với họ là họ đạt được a B-). Tại điểm đó, các nhà nghiên cứu đánh giá được lòng tự trọng của các sinh viên. Nếu việc tự gây cản trở bảo vệ cho lòng tự trọng, chúng ta mong những người tự gây cản trở chịu tổn thương ít nhất đối với lòng tự trọng khi họ đạt được điểm số không hài lòng. Đó chính là mô hình những sinh viên nam trong nghiên cứu cho thấy: sự tự gây cản trở cao có liên quan đến lòng tự trọng cao. Tuy nhiên, các sinh viên nữ không cho thấy bất kỳ sự tương quan nào giữa tự gây cản trở và lòng tự trọng. Các nhà nghiên cứu suy đoán rằng đàn ông có thể có xu hướng bảo vệ, chống lại mạnh mẽ hơn những đe dọa đến cái tôi (Rhodewalt & Hill, 1995).

bằng lòng tự trọng cao và thấp (Baumeister và những cộng sự, 1989). Những người có lòng tự trọng cao tự thể hiện mình trước thế giới là những người chấp nhận thách thức, có nhiều tham vọng, năng nổ. Những người có lòng tự trọng thấp tự thể hiện mình là thận trọng và khôn ngoan.

◆ XÂY DỰNG VĂN HÓA CỦA CÁI TÔI

Thảo luận của chúng tôi cho đến nay tập trung vào những khái niệm có liên quan đến cái tôi, như lòng tự trọng và những cái tôi khả thể, áp dụng khá rộng rãi ở các cá nhân. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu về cái tôi cũng bắt đầu tìm hiểu cách thức trong đó những quan niệm về cái tôi và phát triển cái tôi bị ảnh hưởng bởi sự thúc ép của những nền văn hóa khác nhau. Nếu lớn lên trong nền văn hóa phương Tây, bạn có thể khá thoải mái với những nghiên cứu chúng tôi đã hồi tưởng từ trước đến nay: những học thuyết và khái niệm phù hợp với cách mà các nền văn hóa phương Tây hình thành khái niệm cái tôi. Tuy nhiên, loại văn hóa phương Tây điển hình – một *nền văn hóa cá nhân* – là thiểu số đối với dân số thế giới, thế giới bao gồm khoảng 70% các *nền văn hóa đại chúng*. Các nền văn hóa cá nhân nhấn mạnh nhu cầu cá nhân, trong khi đó các nền văn hóa đại chúng nhấn mạnh nhu cầu tập thể (Triandis, 1994, 1995). Sự nhấn mạnh bao quát toàn bộ này có những hàm ý quan trọng về cách mà mỗi thành viên của các nền văn hóa hình thành khái niệm cái tôi: Hazel Markus và Shinobu Kitayama (1991; Kitayama và những cộng sự, 1995; Markus và những cộng sự, 1997) đã tranh luận rằng mỗi nền văn hóa đem lại những cách giải thích khác nhau về ý nghĩa của cái tôi:

- Các nền văn hóa cá nhân cổ vũ **sự giải thích độc lập về cái tôi** – "Đạt được mục tiêu văn hóa độc lập đòi hỏi phải giải thích bản thân như một cá nhân có hành vi được thiết lập và làm cho có ý nghĩa bằng suy nghĩ của chính mình về các tư tưởng, cảm giác và hành động hơn là tham khảo những tư tưởng, cảm giác và hành động của người khác" (Markus & Kitayama, 1991, trang 226).
- Các nền văn hóa đại chúng cổ vũ **sự giải thích phụ thuộc lẫn nhau về cái tôi** – "Cảm thấy sự phụ thuộc lẫn nhau, đòi hỏi tự xem mình là một phần của mối quan hệ xã hội và thừa nhận hành vi của mình đã được xác định, tùy thuộc vào, và được tổ chức bởi những tư tưởng, cảm nghĩ và hành động của những người khác trong mối quan hệ này" (Markus & Kitayama, 1991).

Một vài ngày sau, bạn có thể cố gắng cảm thấy cả hai cách giải thích về cái tôi bằng việc quan tâm đến những việc xảy ra xung quanh

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

So sánh các mô hình của sự đề cao cái tôi giữa các nền văn hóa

Từ đầu chúng ta đã xem xét lại bằng chứng cho rằng con người quan tâm đến việc *đề cao cái tôi* – dẫn đến những thay đổi tích cực ở lòng tự trọng. Tuy nhiên, con người ở các nền văn hóa khác nhau có những cách hiểu khác nhau về cái tôi trong việc đề cao cái tôi. Vì lý do đó, một nhóm nghiên cứu đã yêu cầu mỗi sinh viên đến từ Mỹ và Nhật dành năm phút tưởng tượng mình là một phần của lực lượng đặc biệt giải quyết những vấn đề kinh doanh. Những sinh viên này được yêu cầu xem xét phạm vi các vấn đề và ghi các ý kiến của họ về những vấn đề đó. Sau khi thực hiện bài tập này, các sinh viên đưa ra những dự đoán về khả năng họ sẽ làm tốt hơn các thành viên của lực lượng đặc biệt như thế nào trên phạm vi các hành vi. Một số hành vi đó là tập thể: Họ "có phản đối nhóm của họ không khi tin nhóm này sai?". Đối với mỗi hành vi, các sinh viên đưa ra câu trả lời lên xuống từ -5 ("ít hơn nhiều so với thành viên nhóm điển hình") đến +5 ("hầu như lớn hơn nhiều so với thành viên nhóm điển hình"). Như đã thấy ở Bảng 13.5, các sinh viên dự đoán họ sẽ làm tốt hơn những người ngang hàng đối với các hành vi hợp với quan niệm của họ về cái tôi.

BẢNG 13.5 – Đề cao cái tôi ở những nền văn hóa khác nhau

	HÀNH VI	
Văn hóa	**Cá nhân**	**Tập thể**
Mỹ	*1,28*	*-0,45*
Nhật	*0,06*	*0,63*

mình có tác động như thế nào đối với cả cái tôi của bạn với tư cách là một cá nhân và cái tôi của bạn với tư cách là một thành viên của cơ cấu xã hội rộng hơn.

◆ ĐÁNH GIÁ CÁC HỌC THUYẾT VỀ CÁI TÔI

Các học thuyết về cái tôi nắm bắt được những khái niệm của chính con người về tính cách. Hơn nữa, những nghiên cứu, cách hiểu theo từng nền văn hóa về cái tôi ảnh hưởng lớn đến cách đánh giá tính chất chung trong các học thuyết của các nhà nghiên cứu. Tuy nhiên, sự chỉ trích các phương pháp tiếp cận học thuyết về cái tôi đưa ra lý lẽ để chống lại những ranh giới vô hạn của nó. Bởi vì rất nhiều điều liên quan đến cái tôi và quan niệm về cái tôi nên không phải lúc nào cũng xác định rõ nhân tố nào là quan trọng nhất để dự đoán hành vi. Thêm vào đó, sự nhấn mạnh cái tôi như một cơ cấu xã hội không hoàn toàn phù hợp với bằng chứng cho rằng một số khía cạnh của tính cách có thể được thừa kế. Cùng với những học thuyết khác mà chúng tôi đã mô tả, các học thuyết về cái tôi đạt được một số nhưng không phải là tất cả những gì bạn nghĩ là tính cách.

SO SÁNH CÁC HỌC THUYẾT TÍNH CÁCH

Không có học thuyết tính cách thống nhất nào mà phần lớn các nhà tâm lý học có thể xác nhận. Một số sự khác nhau trong các giả định cơ bản được nêu lên nhiều lần trong nghiên cứu về nhiều học thuyết khác nhau. Có thể là hữu ích khi tóm tắt lại năm trong số những điểm khác nhau quan trọng nhất giữa các giả định về tính cách và những phương pháp tiếp cận đưa ra mỗi giả định.

1. *Tính di truyền trong mối quan hệ với môi trường.* Như bạn đã thấy, sự khác nhau này cũng được nhắc đến là *tự nhiên tương quan với sự khích lệ*. Các nhân tố di truyền và sinh học hay sự ảnh hưởng của môi trường là quan trọng hơn đối với sự phát triển tính cách? Các học thuyết về tính cách không nhất trí về vấn đề này; các học thuyết nhân văn, nhận thức và tìm hiểu xã hội, các học thuyết về cái tôi, tất cả đều nhấn mạnh không phải môi trường là yếu tố quyết định tính cách, cũng không phải sự tương tác với môi trường là nguồn gốc của sự phát triển và sự khác nhau của tính cách.
2. *Quá trình học trong quan hệ với các quy luật bẩm sinh của hành vi.* Chúng ta có nên nhấn mạnh vào quan điểm cho rằng tính cách được thay đổi nhờ học tập hay quan điểm cho rằng tính cách phát triển theo một lịch trình nội tại? Hơn nữa, các học thuyết về tính cách đã được phân loại. Học thuyết của Freud ủng hộ quan điểm về yếu tố quyết định nội tại, trong khi đó các nhà tâm lý học nhân văn mặc nhiên công nhận quan điểm lạc quan là kinh nghiệm thay đổi con người. Các học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội, học thuyết về cái tôi cố nhiên ủng hộ ý kiến là hành vi và tính cách thay đổi do những kinh nghiệm học tập được.
3. *Nhấn mạnh vào quá khứ, hiện tại hay tương lai.* Các học thuyết về tính cách nhấn mạnh những nguyên nhân trong quá khứ, dù là bẩm sinh hay học tập được; học thuyết của Freud nhấn mạnh những sự việc trong quá khứ vào thời thơ ấu; các học thuyết nhận thức và tìm hiểu xã hội tập trung vào những sự củng cố trong quá khứ và những việc xảy ra bất ngờ ở hiện tại; các học thuyết nhân

văn nhấn mạnh thực tế hiện tại và mục tiêu tương lai; còn các học thuyết về nhận thức và học thuyết về cái tôi nhấn mạnh quá khứ và hiện tại (và tương lai, nếu sự thiết lập mục tiêu có liên quan).

4. *Ý thức trong quan hệ với vô thức.* Học thuyết của Freud nhấn mạnh các quá trình vô thức; các học thuyết nhân văn, tìm hiểu xã hội và về nhận thức nhấn mạnh các quá trình có ý thức. Các học thuyết về thể loại và đặc điểm ít quan tâm đến vấn đề; các học thuyết về cái tôi thì không rõ ràng ở điểm này.
5. *Tính cách bên trong* trong quan hệ với *tình huống bên ngoài.* Các học thuyết tìm hiểu xã hội nhấn mạnh những nhân tố tình huống; các học thuyết về thể loại và đặc điểm nhấn mạnh những nhân tố tính tình; và các học thuyết khác chú ý đến sự tương tác giữa những biến số dựa vào con người và dựa vào tình huống.

Mỗi học thuyết có những đóng góp khác nhau để hiểu biết tính cách con người. Các học thuyết về thể loại và đặc điểm cung cấp một danh mục liệt kê, mô tả các bộ phận và các cơ cấu. Các học thuyết tâm lý động học bổ sung thêm "cỗ máy mạnh mẽ và nhiên liệu" để làm cho chiếc xe chuyển động. Các học thuyết nhân văn đặt con người vào nơi điều khiển. Các học thuyết về tìm hiểu xã hội cung cấp bánh lái, đèn hiệu và các thiết bị điều khiển khác. Các học thuyết về nhận thức thêm vào những lời nhắc nhở rằng lộ trình được dự kiến, tổ chức, và nhớ lại sẽ bị tác động bởi bản đồ tinh thần của người tài xế lựa chọn cho hành trình. Cuối cùng, các học thuyết về cái tôi nhắc nhở người tài xế xem xét năng lực lái xe của mình nhằm bảo vệ những người ngồi trên xe và những người đi bộ.

Để hoàn thành việc thảo luận về tính cách, bây giờ chúng ta hãy xem xét sự đánh giá tính cách. Chúng ta sẽ mô tả một số cách thức trong đó các nhà tâm lý học thu được thông tin về loại tính cách khiến cho từng cá nhân trở nên độc đáo.

ĐÁNH GIÁ TÍNH CÁCH

Hãy nghĩ đến tất cả những điều làm cho bạn khác với người bạn thân nhất của mình. Các nhà tâm lý học tự hỏi về thuộc tính đặc trưng cho một cá nhân, tách riêng một người ra khỏi những người khác, hay phân biệt con người trong một nhóm này với những người trong một nhóm khác (ví dụ, phân biệt những người nhút nhát với người thân mật hay những cá nhân buồn phiền với những cá nhân vui vẻ). Có hai giả định cơ bản để hiểu và mô tả tính cách con người: Trước hết, có những đặc điểm riêng tư cố kết với hành vi của cá nhân, và thứ hai, những đặc điểm này có thể được đánh giá hay đo lường. Các phương pháp thử nghiệm về tính cách cũng phải đáp ứng những tiêu chuẩn đáng tin cậy và hiệu lực (xem Chương 9). Các phương pháp thử nghiệm về tính cách đeo đuổi những mục tiêu này có thể được xếp vào loại *khách quan* hoặc *xạ ảnh*.

◆ CÁC PHƯƠNG PHÁP THỬ NGHIỆM KHÁCH QUAN (OBJECTIVE TESTS)

Các phương pháp thử nghiệm khách quan về tính cách là những phương pháp trong đó điểm số và sự thực hiện tương đối đơn giản và theo những quy luật rõ ràng. Một số phương pháp thử nghiệm khách quan được chấm điểm và thậm chí được giải thích bằng các chương trình máy tính. Điểm cuối cùng thường là một con số đơn, có cùng tỷ lệ theo một kích thước đơn (như sự điều chỉnh trong quan hệ với sự điều chỉnh sai), hay một tập hợp các điểm số về những đặc điểm khác nhau (như tính bốc đồng, tính lệ thuộc hay là tính hướng ngoại) được báo cáo so với những điểm số của một mô hình có tính cách quy chuẩn.

Một *bản tóm tắt tự báo cáo* được xem là phương pháp thử nghiệm khách quan, trong đó các cá nhân trả lời một loạt câu hỏi về những suy nghĩ, cảm nhận và hành động của họ. Một trong những *bản tóm tắt tự báo cáo* đầu tiên (được viết vào năm 1917) đã hỏi những câu hỏi như: "Bạn có hay hoảng sợ vào lúc nửa đêm không?" (xem DuBois, 1970). Ngày nay, có người đang vận dụng **phương pháp thử nghiệm tính cách** để đọc một loạt những ý kiến và cho biết liệu mỗi ý kiến có đúng hoặc là điển hình đối với bản thân hay không.

Phương pháp thử nghiệm tính cách được sử dụng thường xuyên nhất là *phương pháp đánh giá tâm lý* (Dahlstrom và những cộng sự, 1975). Nó được sử dụng trong nhiều bệnh viện để chẩn đoán bệnh nhân và hướng dẫn cách điều trị cho họ. Sau khi xem lại các đặc điểm và các ứng dụng của nó, chúng ta sẽ thảo luận ngắn gọn phương pháp thử nghiệm tính cách mới này, được dùng rộng rãi với những người không mắc bệnh.

MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventpry – Bảng liệt kê nhân cách nhiều pha)

MMPI được nhà tâm lý học Starke Hathaway và chuyên gia về tâm thần học J. R. McKinley (Hathaway & McKinley, 1940, 1943) triển khai ở trường đại học Minnesota vào những năm 1930. Mục đích chính của nó là chẩn đoán các cá nhân theo một tập hợp các loại bệnh tâm thần. Bài thử nghiệm đầu tiên bao gồm 550 mục, các cá nhân xác định mục nào là đúng hay sai đối với bản thân hay mục nào không thể trả lời. Từ nhóm mục đó, các tỷ lệ được phát triển liên quan đến các vấn đề của bệnh nhân được ghi nhận trong bệnh viện tâm thần.

Các tỷ lệ MMPI không giống với các bài thử nghiệm tính cách hiện tại khác bởi vì chúng được phát triển bằng việc vận dụng một *chiến lược đo kinh nghiệm* hơn là phương pháp lý thuyết về trực giác có ưu thế lúc bấy giờ. Các mục tính trên một tỷ lệ chỉ khi nào chúng được phân biệt một cách rõ ràng giữa hai nhóm – ví dụ, các bệnh nhân bị bệnh tâm thần phân liệt và một nhóm so sánh bình thường. Mỗi mục phải chứng minh hiệu lực của nó bằng việc các thành viên trong mỗi nhóm phải trả lời tương tự nhưng có sự khác nhau giữa hai nhóm. Do vậy, các mục không được lựa chọn trên một cơ sở lý thuyết mà trên cơ sở kinh nghiệm.

MMPI có 10 *tỷ lệ lâm sàng*, mỗi tỷ lệ được dựng lên để phân biệt một nhóm bệnh đặc biệt (như các cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt) với một nhóm so sánh bình thường. Bài thử nghiệm cũng bao gồm cả những *tỷ lệ giá trị* phát hiện ra các kiểu phản ứng nghi ngờ như không thành thật, bất cẩn, tính cách phòng thủ hay lảng tránh. Khi một MMPI được giải thích, trước hết người thử nghiệm kiểm tra các tỷ lệ giá trị để đảm bảo bài thử nghiệm có giá trị, rồi sau đó xem xét các điểm số còn lại. Mô hình điểm số tạo thành tiểu sử sơ lược MMPI. Các tiểu sử sơ lược của các cá nhân được so sánh sánh với những tiểu sử thông thường đối với những nhóm riêng biệt, như những kẻ phạm tội nghiêm trọng và những người đánh bạc.

Giữa những năm 1980, MMPI trải qua sự kiểm duyệt, và bay giờ nó được gọi là MMPI-2 (Butcher và những cộng sự, 1989; Butcher và Williams, 1992; Greene, 1991). MMPI-2 đã cập nhật ngôn ngữ và nội dung để phản ảnh tốt hơn các mối quan tâm đương thời, và dân số cung cấp dữ liệu cho các tiêu chuẩn. MMPI-2 cũng thêm vào 15 *tỷ lệ nội dung* mới từ việc sử dụng một phần phương pháp lý thuyết. Đối với một trong 15 đề tài có liên quan về phương diện lâm sàng (như mối lo âu hay các vấn đề gia đình), các mục được chọn lựa trên hai cơ sở: nếu về mặt lý thuyết, chúng có liên quan tới phạm vi chủ đề và nếu qua thống kê, chúng tạo thành một *tỷ lệ đồng nhất*, có nghĩa là mỗi tỷ lệ đo được một khái niệm riêng lẻ, thống nhất.

BẢNG 13.6 – Các tỷ lệ lâm sàng MMPI-2

- *Trạng thái nghi bệnh (Hs): Các mối quan tâm khác thường với những chức năng cơ thể.*
- *Tình trạng trầm cảm (D): Bi quan, thất vọng; hoạt động và suy nghĩ chậm chạp.*
- *Chứng hysteria chuyển hoán (Hy): Sự sử dụng vô ý thức các vấn đề thần kinh để tránh các xung đột hay trách nhiệm.*
- *Chệch hướng do thần kinh không ổn định (Pd): Thiếu quan tâm đến phong tục xã hội; những cảm xúc nông cạn; không có khả năng học hỏi từ kinh nghiệm .*
- *Tính nam – tính nữ (Mf): Sự khác nhau giữa đàn ông và phụ nữ.*
- *Bệnh hoang tưởng (Pa): Tính đa nghi; chứng hoang tưởng tự đại hay ngược đãi.*
- *Suy nhược tâm thần (Pt): Tình trạng bị ám ảnh; cưỡng bách; sợ hãi; tội lỗi; lưỡng lự.*
- *Bệnh tâm thần phân liệt (Sc): Những suy nghĩ hay hành vi kỳ quái, khác thường; ảo giác; ảo tưởng.*
- *Trạng thái hưng cảm nhẹ (Ma): Kích động xúc cảm; những ý nghĩ viển vông; quá linh hoạt.*
- *Tinh thần hướng nội trước xã hội (Si): Nhút nhát, lãnh đạm trước những người khác; thiếu tự tin.*

BẢNG 13.7 - Các tỷ lệ thỏa mãn của MMPI-2

Lo âu	*Những thói quen khó gần gũi*
Sợ hãi	*Loại A (người tham công tiếc việc)*
Bị ám ảnh	*Lòng tự trọng thấp*
Phiền muộn	*Lo lắng về xã hội*
Các mối băn khoăn về sức khỏe	*Các vấn đề gia đình*
Những ý nghĩ kỳ quái	*Can thiệp vào công việc*
Tức giận và hoài nghi	*Những người chỉ ra cách điều trị tiêu cực (thái độ tiêu cực về các bác sĩ và cách điều trị)*

Các tỷ lệ lâm sàng và tỷ lệ hài lòng của MMPI-2 được nêu ra ở Bảng 13.6 và Bảng 13.7. Bạn sẽ nhận ra hầu hết các tỷ lệ lâm sàng đo được một số khái niệm có liên quan và tên của các tỷ lệ lâm sàng hài lòng thì đơn giản, không cần phải giải thích gì thêm.

Những lợi ích của MMPI-2 bao gồm sử dụng tiện lợi, kinh tế và sự hữu ích trong việc chẩn đoán tâm lý (Butcher & Rouse, 1996). Ngoài ra, nhóm mục có thể được dùng cho nhiều mục đích. Chẳng hạn, bạn có thể dựng lên một tỷ lệ sáng tạo bằng việc tìm ra các nhóm sáng tạo và không sáng tạo của các cá nhân và xác định các mục MMPI mà họ trả lời khác nhau. Qua nhiều năm, các nhà tâm lý phát triển và phê chuẩn hàng trăm tỷ lệ mục đích đặc biệt theo cách này. Đối với các nhà nghiên cứu, một trong những đặc điểm hấp dẫn nhất của MMPI là bộ sưu tập rất lớn các tài liệu về tiểu sử sơ lược được sưu tầm hơn 50 năm. Bởi vì tất cả những người này được kiểm tra trên cùng những mục như nhau theo một cách đã được tiêu chuẩn hóa, họ có thể được so sánh dựa vào hoặc là các tỷ lệ lâm sàng truyền thống hoặc là các tỷ lệ có mục đích đặc biệt (như tỷ lệ sáng tạo của chúng ta). Các bộ sưu tập tài liệu MMPI này cho phép các nhà nghiên cứu kiểm tra giả thuyết về MMPI do những người nhiều năm trước đây sử dụng, có thể rất lâu trước khi người ta hình dung khái niệm đo lường này.

Tuy nhiên, không phải không có người chỉ trích MMPI-2. Ví dụ, các tỷ lệ lâm sàng đã bị chỉ trích bởi vì chúng không đồng nhất – chúng đo một số mô hình cùng một lúc thay vì tập trung vào một nhóm lâm sàng cụ thể. Các nhà nghiên cứu cũng cho biết những thay đổi từ MMPI gốc sang MMPI-2 không đủ để nhận ra

những cải tiến trong học thuyết về tính cách; bài thử nghiệm vẫn còn gần với các nguồn gốc theo lối kinh nghiệm của nó (Helmes & Reddon, 1993). Các nhà nghiên cứu lâm sàng đều quan tâm liệu MMPI-2 có giá trị như nhau đối với tất cả các nhóm chủng tộc và dân tộc hay không (Arbisi và những cộng sự, 2002). Với bất kỳ thiết bị đánh giá nào, các nhà nghiên cứu phải đánh giá một cách cẩn thận về tính đáng tin cậy và giá trị trong mỗi cách dùng riêng của MMPI và MMPI-2 (Greene và những cộng sự, 1997).

MMPI được thiết kế để đánh giá những cá nhân gặp các vấn đề lâm sàng. Ở phần tiếp theo, chúng tôi sẽ mô tả các thiết bị phù hợp hơn để đánh giá tính cách trong dân số chung, không có người bệnh.

Phương pháp NEO-PI

NEO-PI (NEO Personality Inventory) được đưa ra để đánh giá các đặc điểm tính cách ở những vùng dân cư có người trưởng thành không bị bệnh lâm sàng. Nó đo mô hình tính cách năm nhân tố mà chúng ta đã thảo luận từ đầu. Nếu dùng NEO-PI, bạn sẽ nhận được tờ mô tả sơ lược cho thấy những điểm số được tiêu chuẩn hóa liên quan đến một mẫu lớn có tính cách quy chuẩn dựa trên một trong số năm phương diện chính: Loạn thần kinh chức năng, tính thần hướng ngoại, tính phóng khoáng, tính dễ chịu và tận tâm (Costa & McCrae, 1985). Một cách giải thích được sửa lại về NEO-PI đánh giá 30 đặc điểm riêng được cấu tạo từ năm nhân tố chính (Costa & McCrae, 1992b). Chẳng hạn, phân loại phương diện loạn thần kinh chức năng bị suy nhược thành sáu tỷ lệ phương diện: Lo lắng, thái độ thù địch, tức giận, phiền muộn, ngượng ngập, bốc đồng và tính chất có thể tổn thương. Nhiều nghiên cứu chứng minh các phương diện NEO-PI là đồng nhất, rất đáng tin cậy, cho thấy tiêu chuẩn tốt và có hiệu lực (Costa & McCrae, 1992a; Furnham và những cộng sự, 1997). Người ta đang sử dụng NEO-PI để nghiên cứu tính ổn định và thay đổi của tính cách ở từng khoảng thời gian cũng như mối quan hệ của các đặc điểm tính cách với sức khỏe cơ thể và nhiều sự kiện khác nhau trong cuộc sống như thành đạt trong sự nghiệp hay về hưu non.

Một bản tóm tắt mới dựa trên *mô hình năm nhân tố (Big Five Questionnaire – BFQ)*, được dự tính có hiệu lực ở các nền văn hóa khác nhau. Tỷ lệ này được phát triển ở Ý nhưng nó chỉ ra những đặc điểm đo nghiệm tinh thần tương tự đối với dân số Mỹ và Tây Ban Nha, và các tiêu chuẩn thích hợp đang được chứng minh trong sự giải thích của Pháp, Đức, Séc, Hungary và Hà Lan (Barbaranelli và những cộng sự, 1997; Caprara và những cộng sự, 1993). Mặc dù BFQ có tương quan nhiều với NEO-PI, chúng cũng khác nhau về nhiều điểm quan trọng. Nhân tố 1 được gán cho là Năng lực tiềm tàng hay Sự linh lợi hơn là Tính hướng ngoại. BFQ bao gồm một tỷ lệ để xem liệu có phải phản ứng của những người nhận bài thử nghiệm là có thành kiến đối với các phản ứng đáng khao khát mang tính xã hội không. Nó đơn giản hơn NEO-PI ở chỗ chỉ có hai phương diện đối với một trong năm nhân tố. Ví dụ, năng lực tiềm tàng bao gồm phương diện động lực và ưu thế. Phương diện thứ nhất ở trong đầu của mọi người; phương diện thứ hai ở giữa các cá nhân với nhau. Khi tâm lý học trở thành ngành học toàn cầu, những thiết bị đánh giá có hiệu lực tốt như nhau ở các ranh giới ngôn ngữ và quốc gia là rất cần thiết để tiến hành nghiên cứu về tính cách và tâm lý xã hội đầy ý nghĩa giữa các nền văn hóa.

◆ CÁC PHƯƠNG PHÁP THỬ NGHIỆM XẠ ẢNH (PROJECTIVE TESTS)

Bạn từng nhìn một đám mây và thấy khuôn mặt hay hình của một con vật chưa? Nếu bạn hỏi bạn bè cùng nhìn với bạn thì họ có thể thấy một tượng khỏa thân nằm hoặc là một con

rộng. Các nhà tâm lý dựa vào hiện tượng tương tự trong việc sử dụng các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh để đánh giá tính cách.

Như chúng ta vừa thấy, các phương pháp thử nghiệm khách quan sử dụng một trong hai hình thức: hoặc là họ cung cấp cho những người tham gia một loạt ý kiến và yêu cầu họ đưa ra câu trả lời đơn giản (như đúng hay sai) hoặc là yêu cầu họ tự đánh giá về một số phương diện nào đó (như lo lắng so với không lo lắng). Do vậy, người được hỏi bị ép buộc lựa chọn một trong các câu trả lời được định trước. Trái lại, *các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh* không có loại câu trả lời nào đã định trước. Trong **phương pháp thử nghiệm xạ ảnh**, mỗi người được nhận một loại tác nhân kích thích cố ý mơ hồ, như các mô hình trừu tượng, những bức tranh không đầy đủ, hay những bức vẽ có thể được giải thích theo nhiều cách. Người này có thể được yêu cầu mô tả các mô hình, hoàn thành bức tranh, hay kể những câu chuyện về các bức vẽ. Các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh lần đầu tiên được các nhà phân tích tâm lý sử dụng, họ hy vọng các phương pháp thử nghiệm như vậy sẽ phát hiện ra chức năng tính cách vô thức của bệnh nhân. Bởi vì các tác nhân kích thích thường mơ hồ, các câu trả lời của họ được xác định một phần bởi tình huống – những cảm giác thầm kín, các động cơ cá nhân, và những mâu thuẫn từ các kinh nghiệm về cuộc sống có sẵn. Các phương diện cá nhân – do các đặc tính được *chiếu lên* tác nhân kích thích – cho phép người đánh giá tính cách đưa ra những cách giải thích khác nhau.

Các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh nằm trong số những phương pháp đánh giá được những chuyên gia tâm lý học sử dụng thường xuyên nhất (Butcher & Rouse, 1996; Lubin và những cộng sự, 1984; Piotrowski và những cộng sự, 1985). Chúng cũng được sử dụng thường xuyên ở Hà Lan, Hồng Kông và Nhật hơn là các phương pháp thử nghiệm khách quan giống như MMPI (Piotrowski và những cộng sự, 1993). Các phương pháp thử nghiệm khách quan thường không được giải thích hay tiêu chuẩn hóa một cách thích đáng đối với những người không phải ở Mỹ. Các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh ít bị ảnh hưởng hơn bởi sự khác nhau về ngôn ngữ. Tuy nhiên, bởi vì các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh quá phổ biến, những người chỉ trích thường lo ngại rằng chúng được sử dụng theo những cách không có hiệu quả. Khi khảo sát hai trong số những phương pháp thử nghiệm thông thường nhất, phương pháp thử nghiệm Rorschach và phương pháp thử nghiệm tổng giác riêng, chúng ta sẽ thảo luận các vấn đề về tính hiệu quả đó.

Phương pháp thử nghiệm Rorschach

Phương pháp thử nghiệm này do chuyên gia về tâm thần học người Thụy Sỹ Hermann Rorschach phát triển vào năm 1921, các tác nhân kích thích mơ hồ là những dấu mực đối xứng (Rorschach, 1942). Một số dấu mực đen trắng và một số có màu. Trong quá trình thử nghiệm, những người thực hiện chỉ cho người tham gia một dấu mực và hỏi: "Điều này có thể là gì?". Những người được hỏi cam đoan là không có những câu trả lời đúng hay sai (Exner, 1974). Những người thực hiện ghi lại đúng nguyên văn những gì người tham gia trả lời, bao nhiêu thời gian họ cần để trả lời, tổng thời gian họ cần cho mỗi dấu mực, và cách thức họ điều khiển thẻ ghi dấu mực. Sau đó, đến giai đoạn thứ hai, gọi là *giai đoạn yêu cầu*, người tham gia được nhắc nhở về những câu trả lời trước đó và được yêu cầu cho biết thêm chi tiết về những những câu trả lời đó.

Các câu trả lời đó có ba đặc điểm chính: (1) *vị trí*, hoặc là phần của chiếc thẻ được đề cập trong câu trả lời – liệu người tham gia có nhắc đến toàn bộ tác nhân kích thích hay là chỉ nhắc đến một phần của nó và kích thước của các chi tiết đã được đề cập tới hay không; (2) *nội*

dung của câu trả lời – bản chất của đối tượng và những hoạt động được thấy; (3) các *yếu tố quyết định* – những khía cạnh nào của chiếc thẻ (như màu sắc và hình dạng của nó) gợi ý cho câu trả lời. Những người ghi điểm cũng có thể lưu ý có phải những câu trả lời là cố định và duy nhất hay là phổ biến và tùy ý.

Bạn có thể nghĩ rằng những dấu mực không rõ ràng sẽ tạo ra nhiều câu trả lời không thể giải thích nổi. Trên thực tế, các nhà nghiên cứu đã phát minh ra một hệ thống ghi điểm thông minh đối với những câu trả lời của Rorschach, tính đến cả sự so sánh đầy ý nghĩa giữa những người tham gia thử nghiệm khác nhau (Exner, 2003; Exner & Weiner, 1994). Ví dụ, hệ thống ghi điểm này chỉ rõ các phạm trù chung của câu trả lời hài lòng như *con người khỏe mạnh* (câu trả lời này đề cập hoặc ngụ ý về một mẫu người hoàn chỉnh) và *tính khí* (câu trả lời đề cập đến tính khí hoặc là của con người hoặc là của động vật). Những kiểu câu trả lời được liên hệ với các đặc điểm tính cách bình thường cũng như với bệnh học tâm lý. Tuy nhiên, vẫn còn có một số tranh cãi về hiệu lực của hệ thống ghi điểm và phương pháp thử nghiệm của Rorschach (Exner, 2003; Garb và những cộng sự, 2001).

Phương pháp thử nghiệm tổng giác riêng (TAT – Thematic Apperception Test)

Phương pháp này do Henry Murray triển khai năm 1938, người ta cho những người tham gia xem các bức tranh về cảnh mơ hồ và được yêu cầu tạo ra những câu chuyện về chúng, mô tả những người trong tranh đang làm gì và đang nghĩ gì, điều gì đã dẫn đến mỗi sự kiện, và mỗi tình huống sẽ kết thúc ra sao (xem Hình 13.5). Người quản lý TAT đánh giá kết cấu và nội dung của các câu chuyện cũng như hành vi của người kể chuyện, nỗ lực khám phá những mối quan tâm chủ yếu, các động cơ thúc đẩy và các đặc điểm tính cách của những người tham gia. Ví dụ, người khảo sát có thể đánh giá một người là tận tâm nếu những câu chuyện của người đó liên quan tới những người thực hiện các nghĩa vụ của mình và những câu chuyện được kể theo một cách đứng đắn và có thứ tự. Nhớ lại ở Chương 11, người ta hay dùng TAT để bộc lộ sự khác nhau đặc trưng về các nhu cầu có ưu thế hơn, như nhu cầu về khả năng, sự sáp nhập và thành tựu (McClelland, 1961). Trải qua hơn mấy thập kỷ nghiên cứu, TAT đã chứng minh nó là một tiêu chuẩn để đánh giá có hiệu quả của nhu cầu về thành tựu (Spangler, 1992).

Chúng ta hãy đưa ra một số nhận xét, kết luận về vấn đề đánh giá tính cách. Bạn có thấy mối quan hệ giữa các phương tiện đánh giá tính cách này và các học thuyết về tính cách chúng ta xem xét lại trước đây không? Kết luận chúng ta đạt được là mỗi loại học thuyết đã làm sáng

HÌNH 13.5 - Một chiếc thẻ mẫu từ phương pháp thử nghiệm TAT

Bạn muốn kể câu chuyện gì? Câu chuyện đó bộc lộ điều gì về tính cách của bạn?

tỏ những khía cạnh khác nhau rõ nhất trong kinh nghiệm con người. Chúng ta có thể đạt đến nhiều kết luận tương tự đối với các phương pháp thử nghiệm tính cách: mỗi phương pháp đều có khả năng cung cấp những hiểu biết sâu sắc và độc đáo về tính cách của một cá nhân. Các nhà tâm lý học lâm sàng hay sử dụng sự kết hợp các phương pháp thử nghiệm khi họ tiến hành đánh giá tính cách. Trong nhiều trường hợp, các tiểu sử sơ lược được tạo ra từ những sự phân tích khách quan, thậm chí dựa vào máy tính, có thể cho phép đưa ra các dự đoán chính xác cho những kết quả cụ thể. Trong các trường hợp khác, sự thành thạo về lâm sàng và khả năng trực giác khéo léo phải bổ sung vào các tiêu chuẩn khách quan. Trên thực tế, những dự đoán tốt nhất được đưa ra khi có sự kết hợp giữa sức mạnh của mỗi phương pháp.

Để kết thúc chương này, chúng tôi muốn bạn xem xét một loạt câu hỏi liên quan đến những gì bạn vừa học: Nếu các nhà tâm lý nghiên cứu bạn thì họ sẽ vẽ chân dung như thế nào về tính cách của bạn? Họ cho rằng những kinh nghiệm nào sớm có khả năng góp phần quyết định hành động và suy nghĩ của bạn? Những điều kiện gì trong cuộc sống hiện tại ảnh hưởng mạnh mẽ lên những suy nghĩ và hành vi của bạn? Điều gì làm cho bạn khác với các cá nhân khác, những người đang hoạt động trong nhiều tình huống tương tự như bạn? Bây giờ bạn có thể thấy mỗi loại học thuyết tính cách đưa ra một khuôn khổ mà dựa vào nó, bạn có thể bắt đầu hình thành những câu trả lời cho các câu hỏi này. Giả định đã thực sự đến lúc cần vẽ bức chân dung tâm lý của bạn, bạn sẽ bắt đầu từ đâu?

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ CÁC HỌC THUYẾT VỀ THỂ LOẠI VÀ ĐẶC ĐIỂM

Một số nhà lý luận phân loại con người thành các thể loại, được cho là có liên quan đến những hành vi tiêu biểu riêng biệt.

Các nhà lý luận khác xem các đặc điểm là những khối tính cách lớn.

Mô hình năm nhân tố là một hệ thống tính cách vạch ra các mối quan hệ giữa những từ nói về đặc điểm thông thường, những khái niệm lý thuyết, và những tỷ lệ tính cách.

Các nghiên cứu về sinh đôi và sự nuôi dưỡng phát hiện rằng một phần các đặc điểm tính cách là được thừa hưởng.

Con người biểu lộ sự kiên định hành vi khi các tình huống gắn với những đặc điểm tâm lý có liên quan.

◆ CÁC THUYẾT TÂM LÝ ĐỘNG HỌC

Học thuyết Freud nhấn mạnh các năng lực sinh học theo bản năng như những động cơ thúc đẩy.

Những khái niệm cơ bản của học thuyết Freud cũng coi năng lực tâm linh là sự cung cấp sức mạnh và điều khiển hành vi, những kinh nghiệm từ buổi đầu là các yếu tố quyết định của tính cách cả cuộc đời, là những lý thuyết định mệnh tâm linh, và những quá trình vô thức có tác động mạnh.

Cơ cấu tính cách gồm có xung động bản năng, siêu ngã, và bản ngã.

Những sự bốc đồng không thể chấp nhận được bị kiềm chế và các cơ chế bảo vệ bản ngã được phát triển để giảm bớt sự lo lắng và củng cố lòng tự trọng.

Những người sau Freud như Adler, Horney và Jung nhấn mạnh hơn vào chức năng bản ngã và những biến số xã hội, ít nhấn mạnh vào sự thôi thúc vô thức. Họ xem phát triển tính cách là một quá trình suốt đời.

◆ CÁC HỌC THUYẾT NHÂN VĂN

Các học thuyết nhân văn tập trung vào sự thể hiện đầy đủ tiềm năng phát triển của cá nhân.

Các học thuyết này là chỉnh thể luận, tâm tính học và hiện tượng học.

Các học thuyết đương thời trong truyền thống chủ nghĩa nhân văn tập trung vào những câu chuyện của các cá nhân.

◆ CÁC HỌC THUYẾT VỀ TÌM HIỂU XÃ HỘI VÀ NHẬN THỨC

Các nhà lý luận hiểu biết xã hội tập trung vào việc hiểu sự khác nhau giữa các cá nhân về hành vi và tính cách được củng cố.

Các nhà lý luận về nhận thức nhấn mạnh sự khác nhau giữa các cá nhân về nhận thức và giải thích chủ quan về môi trường.

Walter Mischel khảo sát nguồn gốc của những hành vi như sự tương tác của các cá nhân và tình huống.

Albert Bandura mô tả thuyết tiền định tương hỗ giữa con người, môi trường và hành vi.

Học thuyết của Nancy Cantor nhấn mạnh sự tác động của các mục tiêu, sự hiểu biết và các chiến lược đối với hành vi con người.

◆ CÁC HỌC THUYẾT VỀ CÁI TÔI

Các học thuyết về cái tôi tập trung vào tầm quan trọng của quan niệm về cái tôi đối với sự hiểu biết đầy đủ tính cách con người.

Quan niệm về cái tôi là một cơ cấu tinh thần động lực thúc đẩy, giải thích, tổ chức, điều đình và điều chỉnh các hành vi hoặc các quá trình cá nhân và liên cá nhân.

Con người tham gia vào những hành vi như tự gây cản trở để duy trì lòng tự trọng.

Nghiên cứu so sánh giữa các nền văn hóa cho thấy các nền văn hóa mang tính cá nhân tạo ra những cách giải thích độc lập về cái tôi, trong khi đó các nền văn hóa mang tính tập thể tạo ra những cách giải thích phụ thuộc lẫn nhau về cái tôi.

◆ SO SÁNH CÁC HỌC THUYẾT TÍNH CÁCH

Các học thuyết tính cách có thể được đối chiếu, nhấn mạnh tính di truyền so với môi trường; các quá trình học tập so với các quy luật bẩm sinh của hành vi; quá khứ, hiện tại hay tương lai; ý thức so với vô thức; và tính cách bên trong so với những tình huống bên ngoài.

Mỗi học thuyết có những đóng góp khác nhau trong việc hiểu biết tính cách con người.

◆ ĐÁNH GIÁ TÍNH CÁCH

Các đặc điểm tính cách được đánh giá bằng những phương pháp thử nghiệm khách quan và xạ ảnh.

Phương pháp thử nghiệm khách quan thông thường nhất là MMPI-2, được sử dụng để chẩn đoán các vấn đề lâm sàng.

NEO-PI và BFQ là những phương pháp thử nghiệm về tính cách khách quan mới hơn, đo được năm khía cạnh chính của tính cách.

Các phương pháp thử nghiệm xạ ảnh yêu cầu phản ứng lại với tác nhân kích thích mơ hồ.

Hai phương pháp thử nghiệm xạ ảnh quan trọng là Rorschach và TAT.

Chương 14

CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ

Chương này tập trung vào bản chất và nguyên nhân của những rối loạn tâm lý: Chúng là gì, tại sao chúng phát triển và bằng cách nào chúng ta có thể giải thích những nguyên nhân của chúng. Chương tiếp theo xây dựng dựa trên sự hiểu biết này để mô tả những chiến lược điều trị và để ngăn chặn bệnh tâm thần. Nghiên cứu chỉ ra rằng gần 50% trong số thanh niên và trung niên ở Mỹ từng mắc phải chứng rối loạn tâm lý tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời (Kessler và những cộng sự, 1994). Trong chương này, như chúng ta thảo luận về những phạm trù của rối loạn tâm lý, hãy hình dung những con người thực sự hàng ngày sống với một rối loạn như vậy. Chúng ta hãy bắt đầu với một thảo luận về khái niệm bất bình thường.

BẢN CHẤT CỦA CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ

Bạn đã bao giờ lo lắng một cách liên tục chưa? Cảm thấy chán nản hoặc lo lắng mà không hề biết lý do thực sự? Sợ điều gì đó mà lý trí cho bạn biết là không thể gây tổn hại bạn? Từng có những suy nghĩ về tự sát? Sử dụng rượu hoặc ma túy để thoát khỏi một vấn đề? Gần như tất cả mọi người sẽ trả lời là có đối với ít nhất một trong số những câu hỏi này, có nghĩa là gần như tất cả mọi người đều từng có triệu chứng rối loạn tâm lý. Chức năng hoạt động của bệnh tâm lý liên quan tới sự đổ vỡ trong những tiến trình cảm xúc, hành vi hoặc tư duy dẫn tới chán nản hoặc cản trở khả năng đạt được những mục tiêu quan trọng của con người.

◆ QUYẾT ĐỊNH ĐIỀU GÌ LÀ BẤT BÌNH THƯỜNG

Tại sao chúng ta nói rằng ai đó *bất bình thường* hoặc *mắc phải một chứng rối loạn tâm lý*? Bằng cách nào các nhà tâm lý học và những người làm việc trong bệnh viện quyết định được điều gì là bất bình thường? Phải chăng có tiêu chí rõ ràng khi hành vi dịch chuyển từ phạm trù bình thường sang phạm trù bất bình thường? Lời phán xét rằng ai đó mắc phải một rối loạn tâm lý được dựa trên sự đánh giá *hoạt động hành vi* của cá nhân bởi những người có

quyền lực hoặc sức mạnh đặc biệt. Các thuật ngữ rối *loạn tâm thần, bệnh tâm thần* hoặc *bất bình thường* dựa vào triển vọng, việc học và nền tảng tư tưởng văn hóa cụ thể của người đánh giá, tình huống và vị thế của người bị phán xét.

Hãy xem xét bảy tiêu chí mà bạn có thể sử dụng để gán cho hành vi là "bất bình thường" (DSM-IV-TR, 2000; Rosenhan & Seligman, 1989):

1. *Chán nản hoặc không có khả năng:* một cá nhân trải nghiệm sự chán nản hoặc không có khả năng, thứ tạo ra nguy cơ suy giảm thể chất hoặc tâm lý. Chẳng hạn, một người không thể rời bỏ ngôi nhà của mình mà không rơi nước mắt thì sẽ không thể theo đuổi các mục tiêu thông thường trong cuộc đời.
2. *Sự thích nghi không tốt:* một cá nhân hành động theo những cách gây trở ngại cho các mục tiêu sẽ không góp phần vào hạnh phúc của cá nhân hoặc can thiệp một cách mạnh mẽ đối với mục tiêu của những người khác và các nhu cầu của xã hội. Một số người nghiện rượu nặng đến mức không thể duy trì công việc hoặc một người gây nguy hiểm cho người khác thông qua tình trạng say sưa của mình cho thấy hành vi thích nghi không tốt.
3. *Tính bất hợp lý:* một cá nhân hành động hoặc nói năng theo những cách bất hợp lý hoặc không thấu đáo. Một người phản ứng với những giọng nói không tồn tại trong thực tại khách quan là đang xử sự bất hợp lý.
4. *Tính không thể dự đoán:* một cá nhân cư xử không thể dự đoán hoặc thất thường từ tình huống này tới tình huống khác như thể mất kiểm soát. Một đứa trẻ đập vỡ cửa sổ không vì lý do rõ ràng nào cho thấy tính không thể dự đoán.
5. *Tính không theo quy ước và tính hiếm thấy theo thống kê:* một cá nhân xử sự theo những cách hiếm thấy trong thống kê và xâm phạm các tiêu chuẩn xã hội về những gì có thể chấp nhận hoặc mong muốn. Tuy nhiên, chỉ mang tính không bình thường theo thống kê thì không dẫn tới một lời phán xét bất bình thường về tâm lý. Chẳng hạn, việc có trí thông minh thiên phú là cực hiếm nhưng nó cũng được coi là điều đáng mong ước. Mặt khác, có trí thông minh ở cấp độ thấp cũng là hiếm nhưng lại được coi là ngoài mong đợi; vì vậy, nó thường được cho là bất bình thường.
6. *Bực dọc khi quan sát:* một cá nhân tạo ra nỗi bực dọc đối với người khác bằng cách khiến họ cảm thấy bị đe dọa hoặc chán nản. Một phụ nữ nói chuyện rất to với chính mình sẽ tạo ra sự bực dọc của những người khác đang tìm cách né tránh.
7. *Xâm phạm những tiêu chuẩn đạo đức và lý tưởng:* một cá nhân xâm phạm những mong muốn về cách cư xử của con người theo những quy phạm xã hội. Theo tiêu chí này, một người có thể được coi là bất bình thường nếu họ không mong muốn được làm việc. Tiêu chí đối với sự bất bình thường này cũng trở nên thích đáng trong những tình huống pháp lý.

Bạn có thể thấy tại sao hầu hết những dấu hiệu của tính bất bình thường này có thể không rõ ràng tức thì đối với những người quan sát không? Hãy xem xét tiêu chí cuối cùng. Bạn có bị bệnh tâm thần không nếu không mong muốn làm việc dù rằng đó là điều bất bình thường đối với quy tắc xã hội? Hoặc hãy xem xét một triệu chứng nghiêm trọng hơn. Nó là "xấu" khi có những ảo giác trong nền văn hóa của chúng ta bởi vì chúng được thừa nhận như là những dấu hiệu của sự xáo trộn tinh thần, nhưng nó là "tốt" trong những nền văn hóa mà ở đó ảo giác được lý giải là hình ảnh bí ẩn từ sức mạnh tâm linh. Sự phán xét của ai là đúng? Ở cuối chương này, chúng ta sẽ xem xét một số hậu quả tiêu

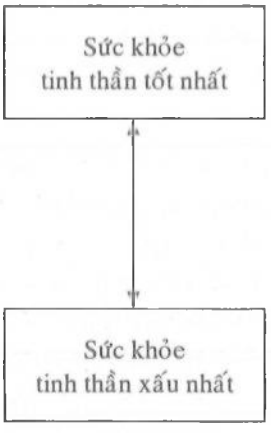
cực và mối nguy hiểm được kết hợp với những lời phán xét được xã hội điều chỉnh quyết định dựa trên chúng.

Chúng ta tự tin hơn trong việc gán hành vi là "bất bình thường" khi có nhiều hơn một trong số những dấu hiệu xuất hiện và có cơ sở vững chắc. Những dấu hiệu càng mang tính tột bậc và phổ biến thì chúng ta càng tin chúng chỉ ra tình trạng bất bình thường. Không có một tiêu chí nào trong số những tiêu chí này là điều kiện *cần* mà tất cả các trường hợp về bất bình thường đều có. Chẳng hạn, trong suốt một phiên tòa xét xử tội giết người, một sinh viên tốt nghiệp Đại học Stanford, người đã giết giáo sư của mình bằng một chiếc búa và sau đó treo tại cửa phòng làm việc một tấm biển: "Cơ quan hôm nay không làm việc", anh ta nói là không cảm thấy có tội hay ăn năn hối hận gì cả. Mặc dù không có sự đau khổ mang tính cá nhân, nhưng chúng ta sẽ không chần chừ khi coi toàn bộ hành vi của anh ta là bất bình thường. Nó cũng đúng khi không có một tiêu chí riêng lẻ nào, bản thân nó lại là một điều kiện *đủ* phân biệt được tất cả các hành vi bất bình thường từ những biến đổi bình thường trong hành vi. Nét đặc biệt giữa bình thường và bất bình thường không phải là sự khác biệt giữa hai kiểu hành vi độc lập, mà đúng hơn, đó là mức độ giống nhau giữa những hành động của một cá nhân với tập hợp những tiêu chí về tính bất bình thường được tán thành. Rối loạn tinh thần nên được xem là một *thể liên tục* có sự biến đổi giữa *sức khỏe tinh thần* và *bệnh tâm thần* như được trình bày ở Hình 14.1.

Bạn cảm thấy như thế nào với những ý kiến về tính bất bình thường? Mặc dù tiêu chí có vẻ như tương đối rõ ràng nhưng các nhà tâm lý học vẫn băn khoăn về vấn đề tính khách quan.

◆ VẤN ĐỀ KHÁCH QUAN

Quyết định tuyên bố ai đó bị rối loạn tâm lý hoặc bất bình thường luôn là một *phán xét* về hành vi: mục tiêu đối với nhiều nhà nghiên cứu



Cá nhân, nhóm và những nhân tố môi trường cùng làm việc với nhau một cách hiệu quả, đảm bảo:
* Sức khỏe chủ thể
* Sự phát triển và sử dụng tốt nhất các khả năng tinh thần
* Đạt được những mục tiêu thích đáng
* Những điều kiện công bằng, cơ bản

Cá nhân, nhóm và những nhân tố môi trường xung đột, tạo ra:
* Căng thẳng chủ thể
* Sự suy yếu hoặc kém phát triển của khả năng tinh thần
* Không đạt được những mục tiêu thích đáng
* Những hành vi phá hoại
* Sự cố thủ của những bất công

HÌNH 14.1 - Thể liên tục sức khỏe tinh thần

Bởi vì sự khác biệt đặc trưng giữa bình thường và bất bình thường là tương đối chứ không phải tuyệt đối nên rất hữu ích khi nghĩ về sức khỏe tinh thần như là một thể liên tục. Tại một cực là những hành vi xác định sức khỏe tinh thần tốt nhất; và cực khác là những hành vi xác định sức khỏe tinh thần xấu nhất. Ở giữa là sự gia tăng dần dần những hành vi thích nghi không tốt.

là đưa ra những phán xét *một cách khách quan* mà không có bất cứ kiểu thành kiến nào. Đối với một số rối loạn tâm lý, giống như chán nản hoặc tâm thần phân liệt, sự chẩn đoán thường khách quan. Những trường hợp khác thường phức tạp hơn. Như chúng ta đã xem xét trong các nghiên cứu về tâm lý, ý nghĩa của hành vi được quyết định cùng nhau bởi *nội dung* và *bối cảnh* của nó. Hành động giống nhau trong những bối cảnh khác nhau truyền đạt những ý nghĩa khác nhau. Một người đàn ông hôn một người đàn ông khác; đó có thể là một mối quan hệ đồng tính ở Mỹ, một kiểu chào theo nghi thức ở Pháp hoặc một "nụ hôn của tử thần" của Mafia tại Sicily. Nghĩa của một hành vi luôn phụ thuộc vào bối cảnh.

Hãy tìm hiểu lý do tại sao tính khách quan lại là một vấn đề quan trọng như vậy. Lịch sử có nhiều ví dụ về các tình huống mà trong đó các cá nhân đưa ra phán xét về tính bất bình thường để duy trì quyền lực về đạo đức và chính trị của họ. Hãy xem xét một báo cáo năm 1851 có tiêu đề "Những căn bệnh và nét lập dị về cơ thể của chủng tộc người da đen" được in trong một tạp chí y học. Tác giả của nó, tiến sĩ Samuel Cartwright đã được Hiệp hội Y học Louisiana chỉ định làm chủ tịch một ủy ban nhằm điều tra những thói quen "khác lạ" của các nô lệ người Mỹ gốc Phi. "Chứng cứ khoa học không thể chối cãi" đã được tích lũy để chứng minh thói quen của các nô lệ. Một số "căn bệnh" trước đó không được chủng người da trắng biết tới đã được phát hiện ra ở những nô lệ da đen. Đó là vô cảm "trước đau đớn khi bị trừng phạt" (vì vậy, không cần phải tiết kiệm roi vọt). Ủy ban đó cũng phát hiện ra *bệnh drapetomania*, một chứng bệnh tâm thần nhằm tìm kiếm tự do – một rối loạn có thể khiến các nô lệ chạy trốn. Những nô lệ chạy trốn cần phải được bắt lại để bệnh của họ có thể được điều trị một cách đúng đắn (Chorover, 1981)!

Một khi cá nhân được gọi là "bất bình thường", người ta sẵn sàng có khuynh hướng lý giải hành vi sau này để khẳng định phán xét đó. David Rosenhan (1973, 1975) và các đồng nghiệp đã chứng minh rằng nó có thể không được phán xét là "điên" trong một "khu vực điên".

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Một tâm trí minh mẫn trong "khu vực điên"

Rosenhan và bảy người mạnh khỏe khác được nhận vào những bệnh viện tâm thần khác nhau bằng cách giả vờ có một triệu chứng: những ảo giác. Tất cả tám bệnh nhân giả này khi vào đã được chẩn đoán là mắc bệnh tâm thần phân liệt hoang tưởng hoặc mắc chứng trầm cảm. Khi được nhận vào, họ xử sự một cách bình thường. Tuy nhiên, Rosenhan đã quan sát thấy rằng khi một người mạnh khỏe ở trong một khu vực điên thì họ có khả năng bị phán xét là bị điên và bất cứ hành vi nào cũng có khả năng được lý giải lại để phù hợp với bối cảnh. Nếu các bệnh nhân giả thảo luận về tình huống của mình theo một cách có lý trí với nhân viên y tế thì họ được cho là đang sử dụng những lời biện hộ "trí thức hóa" trong khi việc ghi chép của họ đối với những gì họ quan sát được là bằng chứng về "hành vi viết ra". Các bệnh nhân giả ở lại trong khu bệnh nhân trung bình ba tuần và không ai được các nhân viên y tế xác định là bình thường. Khi họ được thả ra – với sự giúp đỡ của vợ và những đồng nghiệp – những chẩn đoán của họ khi ra viện vẫn là "tâm thần phân liệt" chứ không phải là "đã thuyên giảm". Có nghĩa là những triệu chứng của họ không còn hiệu lực nữa.

Nghiên cứu của Rosenhan chứng minh những lời phán xét về bất bình thường dựa trên những nhân tố vượt khỏi bản thân hành vi.

Theo quan điểm của nhà tâm thần học Thomas Szasz, bệnh tâm thần thậm chí còn không tồn tại – nó là một "chuyện hoang đường" (1961, 1977, 1995). Szasz lập luận rằng các triệu chứng được sử dụng như là

bằng chứng của bệnh tâm thần chỉ là những nhãn mác y học cho phép sự can thiệp nghề nghiệp vào những vấn đề xã hội – những người lầm đường lạc lối vi phạm những quy phạm xã hội. Một khi đã được dán nhãn, những người này có thể được đối xử một cách nhân hậu hoặc cay nghiệt vì vấn đề "khác biệt" của họ mà không có sự đe dọa làm xáo trộn vị thế tồn tại.

Một vài thầy thuốc lâm sàng sẽ tiến xa trong phạm vi rộng lớn này bởi sự tập trung vào nhiều nghiên cứu và cách điều trị được dựa trên việc hiểu và giảm bớt căng thẳng cá nhân. Hầu hết những rối loạn mà chúng tôi sẽ mô tả trong chương này liên quan đến những cá nhân có hành vi bất bình thường hoặc thích nghi kém với môi trường. Ngay cả khi như vậy, vẫn cho thấy rằng không thể có những đánh giá khách quan như nhau về tính bất bình thường. Khi chúng tôi mô tả mỗi kiểu rối loạn tâm lý, bạn nên cố gắng hiểu tại sao các thầy thuốc lâm sàng lại tin rằng tập hợp những triệu chứng đại diện cho các kiểu hành vi nghiêm trọng đối với các cá nhân hơn là việc chỉ vi phạm những quy phạm xã hội.

Để giải đáp thắc mắc của bạn về bối cảnh các rối loạn tâm lý, lúc này chúng tôi sẽ lấp đầy một số khái niệm về bất thường và cách điều trị hành vi bất thường. Sau đó chúng tôi sẽ chuyển sang những nhân tố có tác động gây ra tính bất thường.

◆ CÁC QUAN ĐIỂM LỊCH SỬ

Trong suốt quá trình lịch sử, con người đã lo sợ những rối loạn tâm lý, thường gắn kết chúng với quỷ dữ. Bởi nỗi sợ này mà con người đã hành động một cách hung hăng và quả quyết đối với bất cứ hành vi nào mà họ nhận thấy là kỳ dị hoặc không bình thường. Những người biểu hiện hành vi như vậy bị nhốt và phải chấp nhận sự điều trị y học. Những quan điểm về mối liên kết giữa bệnh tâm thần và quỷ dữ có thể cũng lâu đời ngang bằng với lịch sử nhân loại. Các nhà khảo cổ học đã tìm thấy những xương sọ thời tiền sử với những lỗ thủng. Khám phá này có thể chỉ ra rằng tổ tiên của chúng ta đã tin rằng những lỗ thủng như vậy sẽ cho phép những con quỷ ám ảnh một người thoát ra ngoài.

Năm 1962, tại khu kiều dân Salem ở Massachuset, nhiều phụ nữ trẻ tuổi đã bắt đầu có những rối loạn, buồn nôn và ốm yếu. Họ cho biết có những cảm giác tê buốt, đau nhói hoặc nhức nhối. Nhiều người nhất thời bị mù hoặc điếc; những người khác cho biết có những hình ảnh hoặc cảm giác bồng bềnh trong không trung. Các triệu chứng như vậy đã kích hoạt sự nghiên cứu điên rồ nhằm tìm ra lời giải thích. Nhiều người đặt ra giả thuyết cho rằng những triệu chứng đó là tác động của ma quỷ, những kẻ thông qua nỗ lực của những phù thủy bị giới hạn về nơi ở nên đã ẩn mình trong trí óc và cơ thể của các phụ nữ trẻ tuổi. Quan niệm này đã dẫn tới nỗi sợ hãi yêu thuật dùng phép phù thủy và dẫn tới việc xử tử hơn 20 phụ nữ được cho là phù thủy.

Cho tới cuối thế kỷ 18, bệnh tâm thần ở xã hội phương Tây vẫn được nhận thức như là những con quỷ không có trí óc, những kẻ chỉ có thể bị kiểm soát bằng xiềng xích và hình phạt thể xác. Họ không được chăm sóc trong bệnh viện mà bị giam hãm cùng với những tội phạm. Hãy xem xét điều đó đã bắt đầu thay đổi như thế nào.

Sự xuất hiện của mô hình y học

Vào cuối thế kỷ 18, một nhận thức mới về nguồn gốc của hành vi không bình thường xuất hiện – con người bắt đầu nhận thức được những người có vấn đề về tâm lý là không khỏe mạnh về tinh thần, mắc bệnh thay vì bị ma ám hoặc vô đạo đức. Kết quả là rất nhiều những cải cách dần được áp dụng trong phương pháp chữa bệnh điên. Philippe Pinel (1754 - 1862)

là một trong số những thầy thuốc lâm sàng đầu tiên sử dụng ý tưởng này để phát triển hệ thống phân loại những vấn đề tâm lý dựa trên ý tưởng cho rằng những rối loạn về suy nghĩ, tâm trạng và hành vi theo nhiều cách là giống với những căn bệnh về thể xác, ở các bộ phận cơ thể. Theo một hệ thống như thế, mỗi rối loạn có những triệu chứng tiêu biểu để phân biệt nó với những rối loạn khác và với chức năng hoạt động khỏe mạnh. Các rối loạn được phân loại theo triệu chứng quan sát được, những tình huống của sự công kích đối với sự xáo trộn, tiến trình tự nhiên của rối loạn và phản ứng của nó đối với cách điều trị. Các phương pháp phân loại như vậy được chọn làm mẫu sau khi những nhà tự nhiên học sử dụng các phương pháp phân loại sinh học và giúp các thầy thuốc lâm sàng xác định các rối loạn phổ biến một cách dễ dàng hơn.

Năm 1896, Emil Kraepelin (1855 - 1926), bác sĩ tâm thần người Đức chịu trách nhiệm đưa ra hệ thống phân loại toàn diện, xác thực nhất đối với những rối loạn tâm lý. Được khuyến khích mạnh mẽ bởi niềm tin cho rằng có một cơ sở thể chất đối với những vấn đề tâm lý, ông đã đưa ra tiến trình chẩn đoán và phân loại tâm lý theo kiểu chẩn đoán y học, một hình thức vẫn còn được giữ lại tới ngày nay (Rosenhan & Seligman, 1989). Hệ thống của ông được hiểu rất dễ dàng trong các thuật ngữ do các nhà tâm thần học sử dụng. Họ nói về bệnh tâm thần và điều trị bệnh nhân tâm thần với hy vọng chữa lành những bộ não mắc bệnh.

Sự xuất hiện của những mô hình tâm lý

Một viễn cảnh thay thế đối với phương pháp y học tập trung vào những nguyên nhân mang tính tâm lý và cách điều trị đối với hành vi bất bình thường. Điều này xuất hiện rõ ràng nhất là vào cuối thế kỷ 18, được trợ giúp bởi công trình nghiên cứu ấn tượng của Franz Mesmer (1734 - 1815). Mesmer cho rằng nhiều rối loạn bao gồm cả chứng hysteria được gây ra bởi những xáo trộn trong dòng chảy của những lực bí ẩn mà ông gọi là từ tính động vật. Ông trình bày nhiều kỹ thuật để nghiên cứu từ tính động vật bao gồm một kỹ thuật sau đó được biết đến là thuật thôi miên, nhưng ban đầu được gọi là mesmerism nhằm tôn vinh ông (Darnton, 1968; Pattie, 1994).

Mặc dù học thuyết chung của Mesmer về từ tính động vật không được tin tưởng cho lắm nhưng những kỹ thuật thôi miên của ông đã được nhiều nhà nghiên cứu chấp nhận, trong đó có cả nhà thần kinh học xuất sắc người Pháp Jean Charcot (1825 - 1893). Charcot nhận thấy một số triệu chứng của hysteria, chẳng hạn như tê liệt một chi, có thể được loại trừ khi bệnh nhân trong tình trạng thôi miên. Thôi miên thậm chí còn có sức mạnh gây ra, làm lộ rõ những triệu chứng của hysteria ở những người khỏe mạnh, chứng minh một cách rất ấn tượng cho tiềm năng của những *nhân tố tâm lý* đối với việc gây ra những vấn đề được coi là có một nền tảng thể chất riêng.

Một trong những học trò của Charcot, Sigmund Freud, tiếp tục thí nghiệm với thuật thôi miên. Freud đã sử dụng những thí nghiệm để soạn thảo kỹ lưỡng các học thuyết tâm lý động học của mình về tính cách và tính bất bình thường, chúng tiếp tục ảnh hưởng tới những học thuyết hiện hành về bản chất và những nguyên nhân của bệnh tâm lý. (Sau này ông đã loại bỏ phương pháp trị liệu bằng thôi miên để chữa bệnh bằng phân tâm học như cách điều trị đối với những rối loạn tâm lý).

Những triển vọng hiện đại về tính bất bình thường thường kết hợp những khía cạnh của các mô hình y học và tâm lý của bệnh tâm thần. Tiếp theo, chúng ta xem xét những kiểu giải thích phổ biến đối với những nguồn gốc hoặc nguyên nhân của tính bất bình thường.

◆ THUYẾT NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH TÂM LÝ

Thuyết nguyên nhân ám chỉ các nhân tố gây ra hoặc góp phần gây ra sự phát triển của những vấn đề về tâm lý và y học. Biết được tại sao rối loạn lại xảy ra, những nguồn gốc của nó và cách mà nó tác động tới các tiến trình tư duy và cảm xúc có thể dẫn tới những cách điều trị mới và ngăn chặn một cách lý tưởng. Phân tích tính nguyên nhân sẽ là một phần quan trọng trong thảo luận của chúng tôi về rối loạn của mỗi cá nhân. Ở đây, chúng tôi giới thiệu hai thể loại phổ biến về những nhân tố nguyên nhân: sinh học và tâm lý.

Các tiếp cận sinh học

Xây dựng dựa trên sự kế thừa mô hình y học, những tiếp cận sinh học hiện đại giả định những xáo trộn về tâm lý quy kết trực tiếp đến những nhân tố sinh học cơ bản. Các nhà nghiên cứu sinh học và bác sĩ lâm sàng thường điều tra những bất bình thường mang tính cấu trúc trong não bộ, những tiến trình sinh học và ảnh hưởng về gen. Bộ não là cơ quan phức tạp mà các yếu tố tương quan với nhau được giữ ở trạng thái cân bằng đầy nhạy cảm. Những thay đổi tinh tế trong các chất hóa học truyền tin – các neuron truyền tin – hoặc trong mô của nó có thể có những tác động quan trọng. Những nhân tố về gen, tổn thương não bộ và nhiễm trùng là một số trong các nguyên nhân gây ra những thay đổi này. Chúng ta đã thấy ở những chương trước, các tiến bộ về công nghệ trong kỹ thuật tạo hình ảnh não bộ cho phép các chuyên gia về sức khỏe tâm thần nhìn vào cấu trúc của não bộ và những tiến trình sinh hóa trong cơ thể sống mà không cần phải phẫu thuật. Sử dụng những kỹ thuật này, các nhà nghiên cứu theo định hướng sinh học đang khám phá ra những mối liên hệ giữa rối loạn tâm lý và tính bất bình thường cụ thể trong não bộ. Thêm vào đó, những tiến bộ liên tục trong lĩnh vực về gen, hành vi đã củng cố khả năng của các nhà nghiên cứu để xác định mối liên hệ giữa những gen cụ thể và sự hiện diện của các rối loạn tâm lý. Chúng ta sẽ quan tâm tới những kiểu giải thích sinh học khác nhau trong chương, khi tìm hiểu bản chất của nhiều hình thức bất bình thường khác nhau.

Các tiếp cận tâm lý

Các tiếp cận tâm lý tập trung vào vai trò, nguyên nhân của những nhân tố tâm lý hoặc xã hội trong sự phát triển của bệnh tâm lý. Những phương pháp này nhận biết các trải nghiệm, tổn thương, xung đột cá nhân và các nhân tố môi trường như là những gốc rễ của rối loạn tâm lý. Chúng tôi sẽ phác thảo bốn mô hình tâm lý chủ yếu về tính bất bình thường: tâm lý động học, hành vi, nhận thức và văn hóa – xã hội.

Tâm lý động học. Giống như tiếp cận sinh học, mô hình tâm lý động học cho rằng các nguyên nhân của bệnh tâm lý nằm ở bên trong con người. Tuy nhiên, theo như Sigmund Freud, người đã triển khai kiểu mô hình này, những nguyên nhân bên trong mang tính tâm lý chứ không phải mang tính sinh học. Như chúng tôi đã lưu ý trong những chương trước, Freud cho rằng nhiều rối loạn tâm lý đơn giản là sự mở rộng của những tiến trình xung đột tâm lý và biện hộ cho cái tôi "thông thường" mà tất cả mọi người đều có. Trong mô hình tâm lý động học, những trải nghiệm của thời kỳ thơ ấu đầu tiên đã định dạng cho cả hành vi bình thường và bất bình thường.

Theo thuyết tâm lý động học, hành vi được thúc đẩy bởi những động cơ và mong muốn về những gì mà con người thường không nhận thức được. Các triệu chứng của bệnh tâm lý có gốc rễ trong xung đột vô thức và tư duy. Nếu vô thức xung đột và được lấp đầy bằng sự căng thẳng thì con người sẽ bị quấy rầy bởi lo lắng và những rối loạn khác. Nhiều trong số những

kiểu xung đột tâm lý này xuất hiện từ cuộc đấu tranh giữa những thôi thúc hợp lý, tìm kiếm sự thoải mái của xung động bản năng và những trói buộc xã hội tiếp thu được áp đặt bởi siêu ngã. Cái tôi thông thường là trọng tài phân xử trong cuộc đấu tranh này, tuy nhiên khả năng thực hiện chức năng của nó có thể bị suy yếu bởi sự phát triển của tính bất bình thường trong thời kỳ thơ ấu. Các cá nhân nỗ lực né tránh đau đớn được gây ra bởi những thúc đẩy xung đột và lo lắng về cơ chế bảo vệ, chẳng hạn như chán nản hoặc phản đối. Sự bảo vệ có thể được sử dụng quá mức làm méo mó thực tại hoặc dẫn tới những hành vi tự chuốc lấy thất bại. Cá nhân sau đó có thể sử dụng quá nhiều năng lượng tâm lý trong việc bảo vệ, chống lại lo lắng và xung đột đến mức chỉ còn lại một chút năng lượng để tạo ra cuộc sống hữu ích và thỏa mãn.

Hành vi. Bởi nhấn mạnh những phản ứng có thể quan sát được, các nhà lý luận ít sử dụng chúng cho những tiến trình tâm lý động học mang tính giả thuyết. Các nhà lý luận này lập luận những hành vi bất bình thường có được theo hình thức giống như những hành vi khỏe mạnh – thông qua học tập và củng cố. Họ không tập trung vào hiện tượng tâm lý bên trong hay những trải nghiệm của thời kỳ thơ ấu. Thay vào đó, họ tập trung vào hành vi hiện thời và những điều kiện hoặc những củng cố hiện thời duy trì hành vi. Những triệu chứng của rối loạn tâm lý xuất hiện bởi vì một cá nhân đã học những cách xử sự tự chuốc lấy thất bại hoặc không mang lại hiệu quả. Bằng việc khám phá ra sự kiện bất ngờ, duy trì bất cứ hành vi không mong muốn hoặc bất bình thường nào, một nhà điều tra hoặc một bác sĩ lâm sàng có thể đề xuất cách điều trị để thay đổi những sự kiện bất ngờ đó và loại bỏ hành vi không mong muốn. Những người theo thuyết hành vi dựa vào cả những kiểu điều kiện cổ điển và có thể đo lường (nhớ lại Chương 6) để hiểu những tiến trình tạo ra kết quả trong hành vi thích nghi không tốt.

Nhận thức. Những triển vọng nhận thức về bệnh tâm lý thường được sử dụng để bổ sung cho những quan điểm mang tính hành vi. Triển vọng nhận thức đề xuất những nguồn gốc của rối loạn tâm lý không phải lúc nào cũng có thể được tìm thấy trong thực tại khách quan của những môi trường kích thích, những gia tăng và trong những phản ứng công khai. Điều quan trọng là cách mà con người nhận biết hoặc suy nghĩ về bản thân họ và về mối quan hệ với môi trường. Trong số những biến thể nhận thức có thể định hướng – hoặc định hướng sai – những phản ứng thích nghi là cấp độ được nhận biết về sự kiểm soát của một cá nhân đối với những củng cố quan trọng, lòng tin của một người về khả năng mà họ có thể đương đầu với những sự kiện mang tính đe dọa, và lý giải sự kiện theo những nhân tố tình huống và cá nhân. Phương pháp nhận thức đề xuất những vấn đề về tâm lý là kết quả của một tình huống, cách lý giải sai hoặc việc giải quyết vấn đề kém hiệu quả.

Văn hóa – xã hội. Triển vọng văn hóa – xã hội về bệnh tâm lý nhấn mạnh vai trò của văn hóa trong việc chẩn đoán và giải thích nguyên nhân của hành vi bất bình thường. Chúng tôi mang tới cho bạn một cảm nhận về tác động của văn hóa đối với sự chẩn đoán khi mô tả vấn đề tính khách quan. Chúng tôi đã đề xuất những hành vi được lý giải theo nhiều cách khác nhau trong những nền văn hóa khác nhau: Với học thuyết nguyên nhân, những tình huống văn hóa cụ thể trong đó đời sống của con người có thể xác định một môi trường giúp tạo ra các kiểu đặc biệt hoặc những kiểu phụ về bệnh tâm lý.

Bây giờ, chúng tôi đưa ra ý nghĩa chung về những kiểu giải thích mà các nhà nghiên cứu đưa ra đối với sự xuất hiện của bệnh tâm thần. Các nhà nghiên cứu đương thời ngày càng sử

dụng triển vọng tương tác đối với bệnh tâm thần, coi nó như là sản phẩm của sự tương tác phức tạp giữa nhiều nhân tố mang tính sinh học và tâm lý. Chẳng hạn, những khuynh hướng về gen có thể khiến cho một cá nhân trở nên dễ bị tổn thương trước một rối loạn tâm lý bởi việc tác động đến những cấp độ neuron thần kinh truyền tải và mức hormon, nhưng những căng thẳng về tâm lý hoặc xã hội, hoặc những hành vi học được cụ thể có thể được đòi hỏi để rối loạn phát triển một cách đầy đủ.

Trong phần tiếp theo, chúng tôi mô tả những nỗ lực để phân loại các thể loại về rối loạn.

PHÂN LOẠI CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ

Tại sao lại là hữu ích khi có một hệ thống phân loại các rối loạn tâm lý? Có thể đạt được lợi thế nào nhờ việc di chuyển vượt ra ngoài một đánh giá chung cho rằng sự bất bình thường tồn tại là để phân biệt các hình thức bất bình thường khác nhau? Chẩn đoán tâm lý là thuật ngữ chỉ sự phân loại và chia loại mẫu hành vi quan sát vào một hệ thống chẩn đoán được công nhận. Chẩn đoán theo nhiều cách như vậy khó thực hiện hơn so với một chẩn đoán y học. Trong bối cảnh y học, một bác sĩ có thể dựa vào các phương pháp như X-quang, thử nghiệm máu và sinh thiết để thông báo kết quả chẩn đoán. Trong trường hợp rối loạn tâm lý, chứng cứ trong chẩn đoán xuất phát từ những lý giải về hành động của một cá nhân. Để tạo ra tính chất kiên định hơn trong số những thầy thuốc lâm sàng và tính chất chặt chẽ trong đánh giá chẩn đoán của họ, các nhà tâm lý đã giúp phát triển một hệ thống chẩn đoán và phân loại, đưa ra những mô tả chính xác về triệu chứng cũng như tiêu chí khác để giúp các chuyên gia quyết định hành vi của một người có phải là chứng cứ cho thấy một rối loạn cụ thể nào đó hay không.

◆ MỤC ĐÍCH CỦA VIỆC PHÂN LOẠI

Một hệ thống chẩn đoán thiết thực nhất nên tạo ra ba lợi ích dưới đây:

- Ngôn ngữ ngắn gọn và dễ hiểu. Điều này tạo thuận tiện cho thầy thuốc và các nhà nghiên cứu bệnh tâm lý, những người hành nghề tìm kiếm một tập hợp chung bao gồm những thuật ngữ được chấp thuận. Một kết quả chẩn đoán chẳng hạn như chán nản, tổng hợp một lượng thông tin thu thập lớn và phức tạp bao gồm những triệu chứng đặc biệt và những tiến trình tiêu biểu của rối loạn. Trong các môi trường điều trị, chẳng hạn như phòng khám và bệnh viện, một hệ thống chẩn đoán cho phép các chuyên gia về sức khỏe tinh thần liên hệ một cách có hiệu quả hơn với những người mà họ đang giúp đỡ. Các nhà nghiên cứu tìm hiểu về những khía cạnh khác nhau của bệnh tâm lý hoặc đánh giá những chương trình trị liệu phải nhất quán về rối loạn mà họ đang quan sát.
- Hiểu thuyết nguyên nhân. Tốt nhất, chẩn đoán một rối loạn cụ thể nên làm rõ nguyên nhân của những triệu chứng. Thật không may, bởi vì có sự bất đồng ý kiến cơ bản hoặc thiếu hiểu biết về thuyết nguyên nhân những rối loạn tâm lý nên mục đích này rất khó được đáp ứng.
- Kế hoạch trị liệu. Khi chẩn đoán nên đề xuất cách điều trị nào cần được xem xét đối với những rối loạn cụ thể. Các nhà nghiên cứu và những bác sĩ lâm sàng quyết định các cách điều trị hoặc phương pháp trị liệu cụ thể, hoạt động hiệu quả nhất đối với những dạng rối loạn tâm lý nhất định. Chẳng hạn, ma túy rất có hiệu quả trong việc điều trị bệnh tâm thần phân liệt nhưng lại không giúp được gì hoặc thậm chí có thể gây tổn thương đối với những người mắc chứng chán nản. Những tiến bộ lớn hơn trong hiểu biết về tính hiệu quả và đặc trưng của việc

điều trị sẽ khiến cho sự chẩn đoán trở nên nhanh và đáng tin, thậm chí còn trở nên quan trọng hơn.

DSM-IV-TR

Tại Mỹ, hệ thống sắp xếp phân loại được thừa nhận một cách rộng rãi nhất được phát triển bởi Hiệp hội Tâm thần Mỹ. Nó được gọi là Sách Hướng dẫn chẩn đoán và Thống kê các Rối loạn tinh thần. Phiên bản gần đây nhất được xuất bản vào năm 2000 là ấn bản có sửa chữa lần thứ tư được các nhà nghiên cứu biết tới là DSM-IV-TR. Nó phân loại, định nghĩa và mô tả hơn 200 rối loạn tinh thần.

Để giảm bớt những khó khăn trong chẩn đoán do tính chất biến đổi trong các phương pháp nghiên cứu đối với những rối loạn tâm lý, DSM-IV-TR nhấn mạnh sự mô tả của những kiểu triệu chứng và những tiến trình của rối loạn hơn là những học thuyết nguyên nhân hoặc chiến lược điều trị. Những thuật ngữ chỉ mang tính mô tả cho phép các bác sĩ và các nhà nghiên cứu sử dụng một ngôn ngữ chung để mô tả các vấn đề trong khi vẫn dành chỗ cho sự phản đối và nghiên cứu tiếp tục về các dạng mang tính học thuyết giải thích thỏa đáng nhất đối với các vấn đề.

Ấn bản đầu tiên của DSM (Diagnostic and Statistical Manual) xuất hiện vào năm 1952 (DSM-I) đã liệt kê hàng chục bệnh tâm thần. DSM-II được giới thiệu vào năm 1968 đã được sửa lại hệ thống chẩn đoán, làm cho nó thích hợp hơn với hệ thống phổ biến khác, Phân loại Quốc tế về các bệnh (ICD) của Tổ chức Y tế Thế giới. Ấn bản thứ tư của DSM (DSM-IV, 1994) xuất hiện sau nhiều năm làm việc không mệt mỏi. Để thực hiện những thay đổi của mình (từ DSM-III – có sửa chữa, xuất hiện vào năm 1987), các ủy ban chuyên môn xem xét một cách thận trọng những nghiên cứu có quy mô lớn về bệnh tâm lý và cũng kiểm nghiệm những thay đổi giả định về tính khả thi trong các môi trường chữa bệnh thực sự. DSM-IV cũng thích hợp hoàn toàn với ấn bản thứ mười của ICD. DSM-IV-TR (2000) đã kết hợp chặt chẽ việc kiểm duyệt về tài liệu nghiên

BẢNG 14.1 - Năm trục của DSM-IV-TR

Trục	Những lớp thông tin	Mô tả
Trục I	*Những rối loạn lâm sàng*	*Những rối loạn tâm thần này đại diện cho các triệu chứng hoặc kiểu hành vi hoặc tâm lý tiêu biểu là đau hoặc suy yếu một vùng chức năng. Trong đó những triệu chứng tâm lý xuất hiện trong thời kỳ sau khi sinh ra, thơ ấu hoặc thanh thiếu niên.*
Trục II	*(a) Những rối loạn tính cách* *(b) Sự chậm tiến về tinh thần*	*Đây là những kiểu mất chức năng nhận thức và phản ứng đối với ngoại cảnh.*
Trục III	*Những điều kiện y học chung*	*Trục này tập hợp những vấn đề cơ thể có liên quan tới việc hiểu biết và cách điều trị những rối loạn tâm lý của một cá nhân trên Trục I và II.*
Trục IV	*Những vấn đề về tâm lý – xã hội và môi trường*	*Trục này tập hợp những gì gây căng thẳng về tâm lý – xã hội và môi trường có thể tác động tới chẩn đoán, cách điều trị tâm lý của một cá nhân và khả năng hồi phục.*
Trục V	*Đánh giá chung về hoạt động chức năng*	*Trục này tập hợp cấp độ tổng thể của cá nhân về hoạt động chức năng trong những vùng tâm lý, xã hội và nghề nghiệp.*

cứu được tích lũy kể từ DSM-IV. Vì những thay đổi đã tác động nhiều tới văn bản hỗ trợ hơn là hệ thống phân loại nên ấn bản được đặt tên là một "văn bản tái duyệt" đã nhường chỗ cho cái tên DSM-IV-TR.

Để khuyến khích bác sĩ lâm sàng xem xét các nhân tố về tâm lý, xã hội và cơ thể có thể được kết hợp với một rối loạn tâm lý, DSM-IV-TR sử dụng những kích cỡ hoặc những trục để mô tả thông tin của tất cả các nhân tố này (xem Bảng 14.1). Hầu hết những rối loạn về y học cơ bản đều được đặt trong Trục I. Ở đây bao gồm tất cả các rối loạn xuất hiện trong thời kỳ thơ ấu, ngoại trừ sự chậm tiến. Trục II liệt kê sự chậm tiến về tâm trí cũng như những rối loạn tính cách. Các vấn đề này có thể phụ thêm vào những rối loạn ở Trục I. Trục III kết hợp thông tin về những điều kiện y tế chung, chẳng hạn như bệnh tiểu đường có thể liên quan tới việc hiểu và điều trị một rối loạn ở Trục I hoặc Trục II. Trục III và IV đưa ra thông tin bổ sung có thể hữu ích khi lên kế hoạch điều trị một cá nhân hoặc đánh giá những chẩn đoán bệnh (những dự đoán về thay đổi trong tương lai). Trục IV đánh giá những vấn đề về tâm lý – xã hội và môi trường có thể giải thích những phản ứng căng thẳng của bệnh nhân hoặc những nguồn lực để đối phó với căng thẳng. Trên Trục V, thầy thuốc đánh giá cấp độ chung của chức năng hoạt động trong một cá nhân. Một chẩn đoán đầy đủ trong hệ thống DSM-IV-TR liên quan tới việc xem xét một trong các trục.

Sự tiến triển của các thể loại chẩn đoán

Các thể loại chẩn đoán và những phương pháp được sử dụng để tổ chức và diễn tả chúng đã chuyển đổi cùng với mỗi phiên bản của DSM. Những chuyển đổi này phản ánh sự thay đổi quan điểm của đại đa số các chuyên gia về sức khỏe tâm thần, chính xác là về điều gì gây ra rối loạn tâm lý và phạm vi giữa các kiểu rối loạn khác nhau nên rút ra từ đâu. Chúng cũng phản ánh những triển vọng thay đổi trong công chúng về điều gì gây ra tính bất bình thường.

Trong quá trình sửa đổi của mỗi DSM, một số thể loại chẩn đoán được loại bỏ và một số khác lại được thêm vào. Chẳng hạn, việc giới thiệu DSM-III vào năm 1980, sự khác biệt truyền thống giữa loạn thần kinh chức năng *(neurotic disorder)* và chứng loạn tâm thần *(psychotic disorder)* được xóa bỏ. Những chứng loạn thần kinh chức năng ban đầu được nhận biết giống như các vấn đề tâm lý tương đối phổ biến, trong đó không có dấu hiệu cho thấy tính bất bình thường của não bộ, không thể hiện suy nghĩ vô cùng phi lý và không vi phạm những quy phạm cơ bản; nhưng họ lại có cảm giác chán nản, chủ quan hoặc một kiểu tự chuốc lấy thất bại, hoặc những chiến lược đối phó không phù hợp. Chứng loạn tâm thần *(psychosis)* được cho là khác biệt cả về đặc tính và tính nghiêm trọng so với những vấn đề về thần kinh. Người ta cho rằng hành vi tâm thần đi chệch một cách đáng kể so với những quy phạm xã hội và được kèm theo bởi một sự xáo trộn lớn trong cách suy nghĩ dựa trên lý trí cùng những tiến trình cảm xúc và tư duy chung. Các ủy ban chuyên môn DSM-III cảm nhận rằng những thuật ngữ rối loạn chức năng thần kinh và rối loạn tâm thần đã trở nên quá phổ biến trong ngữ nghĩa của chúng để có thể áp dụng cho một mục đích cụ thể như chẩn đoán phân loại bệnh (tuy nhiên, chúng tiếp tục được nhiều nhà tâm thần học và tâm lý học sử dụng để mô tả cấp độ chung của sự xáo trộn trong một con người).

Qua các ấn bản của DSM, sự chẩn đoán mang tính cá nhân cũng phát sinh rồi biến mất. Một trong những ví dụ tiêu biểu nhất là tình dục đồng giới. Bạn có thể nhớ lại trong Chương 11 là vào năm 1973, Hiệp hội Tâm thần Mỹ đã bỏ phiếu đồng ý gạt tình dục đồng giới ra khỏi danh sách những rối loạn tâm lý.

Cho tới thời điểm đó, tình dục đồng giới vẫn nghiễm nhiên xuất hiện trong DSM như là một bệnh tinh thần. Những điều đã làm thay đổi quan điểm của các chuyên gia tâm thần là dữ liệu nghiên cứu minh chứng về sức khỏe tâm thần tích cực chung đối với tình dục đồng giới nam và tình dục đồng giới nữ. Giờ đây, tình dục đồng giới đơn giản là một biến thể của nhu cầu tình dục. Nó liên quan tới một chẩn đoán trong DSM-IV-TR chỉ khi cá nhân có biểu hiện cho thấy "sự chán nản liên tục và rõ rệt về định hướng giới tính" (DSM-IV-TR, 2000, trang 582). Tất nhiên, tiêu chí chẩn đoán đó áp dụng ngang bằng với những người có đời sống tình dục khác giới chán nản.

Cuối cùng, những lời phê bình đối với các ấn bản đầu tiên của DSM được quan tâm rộng rãi mà không có mối quan tâm nào hướng về những biến đổi về văn hóa trong phạm vi tác động của những rối loạn tâm lý. Trong DSM-IV-TR, sự mô tả về hầu hết những rối loạn bao hàm cả thông tin về "các đặc điểm văn hóa cụ thể". Hơn thế nữa, một phần phụ lục cũng mô tả về 25 triệu chứng giới hạn bởi văn hóa: "những kiểu thường tái diễn, vị trí cụ thể của hành vi khác thường và trải nghiệm rắc rối có thể hoặc không thể được liên hệ với một thể loại chẩn đoán DSM-IV-TR cụ thể" (DSM-IV-TR, 2000, trang 898). Đây là một số ví dụ:

- *Cơn hoang tưởng cấp.* "Một sự bùng nổ đột ngột của hành vi giận dữ và hung hăng, sự bối rối rõ rệt và sự sôi nổi trong hoạt động tâm trí và thể chất" (trang 899); được báo cáo ở Tây Phi và Haiti.
- *Koro.* "Một phản ứng lo lắng đột ngột và quá khích làm cho dương vật (hoặc ở nữ giới là âm hộ và đầu vú) thụt vào trong cơ thể và có thể gây chết người" (trang 900); được báo cáo ở miền nam và đông châu Á.
- *Taijin kyofusho.* "Nỗi sợ hãi khủng khiếp của một cá nhân mà những bộ phận hoặc chức năng hoạt động của các cơ quan trong cơ thể của họ không phối hợp với nhau, cản trở hoặc gây khó chịu về hình dáng, mùi, nét mặt hoặc cử chỉ của người khác" (trang 903); được báo cáo tại Nhật Bản.

Như chúng tôi mô tả mỗi hình thức chủ yếu về rối loạn tâm lý, điều quan trọng là ghi nhớ trong đầu rằng không phải tất cả các nền văn hóa đều đối xử với những hành vi giống nhau là bình thường hay bất bình thường.

CÁC DẠNG RỐI LOẠN TÂM LÝ CHỦ YẾU

Giờ đây, chúng tôi mang tới cho bạn một dàn ý cơ bản cho việc suy nghĩ về tính bất bình thường, nguyên nhân và kết quả của những rối loạn tâm lý chủ yếu, chẳng hạn như lo lắng, chán nản và tâm thần phân liệt. Đối với mỗi thể loại, chúng tôi sẽ bắt đầu bằng việc mô tả trải nghiệm của những người mắc bệnh và hình ảnh của họ trong mắt những người quan sát như thế nào. Sau đó, chúng ta sẽ xem xét một trong số những phương pháp tiếp cận về sinh học và tâm lý đối với thuyết nguyên nhân để giải thích sự phát triển của các rối loạn này.

Có nhiều loại bệnh tâm lý khác mà chúng ta sẽ không có thời gian để xem xét. Tuy nhiên, sau đây là những tổng kết ngắn gọn về một số điều quan trọng nhất mà chúng ta phải bỏ qua:

- *Các rối loạn sử dụng chất kích thích* bao gồm sự lệ thuộc và lạm dụng rượu và ma túy. Chúng ta đã thảo luận về nhiều vấn đề lạm dụng chất kích thích trong bối cảnh rộng lớn hơn của những trạng thái có ý thức (xem Chương 5).
- *Các rối loạn dạng thể chất (somatoform)* liên quan tới những triệu chứng thể chất (soma), chẳng hạn như bại liệt hoặc đau ở một chi xảy ra mà không có nguyên nhân sinh lý nào. Loại này bao gồm những triệu chứng thường được gọi là chứng hysteria.

- *Các rối loạn giới tính* liên quan tới các vấn đề ức chế hoặc mất chức năng của giới tính và hành vi tình dục lập dị.
- *Rối loạn ăn uống,* chẳng hạn như chứng cuồng ăn và chán ăn đã được thảo luận trong Chương 11.

Thông qua chương này, chúng tôi sẽ đưa ra những đánh giá về mức độ thường xuyên mà cá nhân mắc phải những rối loạn tâm lý cụ thể. Những đánh giá này xuất hiện từ các dự án nghiên cứu trong đó tiểu sử về sức khỏe tâm thần có được từ số lượng dân số lên tới 20 ngàn người. Các con số có sẵn và phổ biến của những kiểu rối loạn khác nhau trong những khoảng thời gian một tháng, một năm hoặc một cuộc đời (Kessler và những cộng sự, 1994; Regier và những cộng sự, 1993a, 1993b). Những con số mà chúng tôi sẽ trích dẫn là từ một nghiên cứu sử dụng thí nghiệm với 8098 người Mỹ trưởng thành ở độ tuổi từ 15 – 54 (Kessler và những cộng sự, 1994). Mặc dù chúng tôi ám chỉ mẫu thử nghiệm này sử dụng "người trưởng thành" nhưng điều quan trọng là lưu ý rằng nghiên cứu bao gồm một số thanh thiếu niên và loại trừ những người nhiều tuổi hơn. Nó cũng quan trọng khi nhấn mạnh các cá nhân giống nhau từng trải nghiệm cùng lúc nhiều rối loạn tại một số thời điểm nào đó trong quãng đời của họ, một hiện tượng được biết là sự xuất hiện của nhiều loại bệnh **(comorbidity)**. NCS nhận thấy có 56% trong số những người đã mắc một chứng rối loạn thì trên thực tế họ có thể mắc hai chứng rối loạn hoặc nhiều hơn. Các nhà nghiên cứu bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến những dạng bệnh xảy ra nhiều rối loạn tâm lý khác nhau.

Khi triệu chứng và trải nghiệm là tiêu biểu của những rối loạn tâm lý, bạn có thể bắt đầu cảm nhận một số đặc điểm tiêu biểu như đang xảy ra với bạn. Một số rối loạn không hẳn là không phổ biến, nghe có vẻ hoàn toàn xa lạ. Nhiều người có những nhược điểm tính cách thể hiện trong danh mục các tiêu chí trong một rối loạn tâm lý cụ thể. Nhận thức về sự giống nhau này có thể làm tăng thêm hiểu biết của bạn về tâm lý bất bình thường, nhưng bạn nên nhớ rằng một chẩn đoán đối với bất cứ rối loạn nào đều dựa vào một loạt tiêu chí và đòi hỏi ý kiến của một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Chúng ta sẽ khám phá sự lo lắng và chán nản về chiều sâu và xem xét một cách ngắn gọn những rối loạn tính cách và rối loạn phân ly. Sau đó chúng ta dành riêng một phần cho tâm thần phân liệt.

◆ CÁC DẠNG RỐI LOẠN LO ÂU

Ai cũng trải nghiệm lo lắng hoặc sợ hãi trong những hoàn cảnh sống cụ thể nào đó. Tuy nhiên, đối với một số người, lo lắng mang tính vấn đề đủ để can thiệp vào khả năng hoạt động một cách hiệu quả hoặc thưởng thức cuộc sống thường ngày. Người ta ước tính rằng gần 25% người trưởng thành ở một thời điểm nào đó đã trải qua các triệu chứng tiêu biểu của một số hình thức rối loạn lo âu (Kessler và những cộng sự, 1994). Trong khi lo lắng đóng vai trò chủ đạo trong số những rối loạn này thì chúng lại khác nhau ở phạm vi mà lo lắng được trải nghiệm, tính chất nghiêm trọng của lo lắng và các tình huống kích thích lo lắng. Chúng ta sẽ nghiên cứu năm loại chính: rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn hoảng sợ, rối loạn ám ảnh sợ hãi, rối loạn ám ảnh – cưỡng bức và rối loạn stress sau tổn thương.

Rối loạn lo âu lan tỏa

Khi một người cảm thấy lo lắng hoặc băn khoăn hầu hết thời gian trong vòng ít nhất là sáu tháng mà không hề bị đe dọa bởi mối nguy hiểm cụ thể nào, các thầy thuốc lâm sàng chẩn đoán là rối loạn lo âu lan tỏa. Lo lắng thường được tập trung vào những tình huống cụ thể của cuộc sống, chẳng hạn như những mối bận tâm không thực về tình hình tài chính hoặc

tình trạng sức khỏe của một người thân nào đó. Để đưa ra một chẩn đoán về rối loạn lo âu lan tỏa, bệnh nhân phải trải qua ít nhất là ba triệu chứng khác nhau, chẳng hạn như: căng cơ, mệt mỏi, bồn chồn, tập trung kém, bực bội hoặc khó ngủ.

Rối loạn lo âu lan tỏa dẫn tới hoạt động chức năng bị suy yếu bởi vì những lo lắng của con người không được kiểm soát hoặc gạt sang một bên. Việc tập trung mối quan tâm vào nguồn gốc của lo lắng làm cho cá nhân không thể chú tâm một cách đầy đủ vào những trọng trách xã hội hoặc nhiệm vụ, công việc. Những khó khăn này được hợp thành bởi các triệu chứng trong cơ thể được kết hợp với rối loạn.

Rối loạn hoảng sợ

Đối nghịch với sự hiện diện thường xuyên của lo lắng trong rối loạn lo âu, những người mắc phải rối loạn hoảng sợ trải qua những cơn hoảng sợ nghiêm trọng và bất ngờ, chỉ kéo dài vài phút. Những cơn hoảng sợ này bắt đầu với một cảm giác về sự sợ hãi, hoảng sợ hoặc khiếp sợ mãnh liệt. Đi kèm với những cảm giác này là các triệu chứng lo âu thuộc về thể chất bao gồm cả tính hiếu động thái quá tự trị (chẳng hạn như nhịp tim nhanh), hoa mắt, uể oải hoặc những cảm giác ngột ngạt hay nghẹt thở. Những cơn hoảng sợ không được mong muốn theo nghĩa chúng được gây ra bởi điều gì đó cụ thể trong tình huống. Một rối loạn hoảng sợ được chẩn đoán khi một cá nhân có những cơn hoảng sợ không mong muốn thường xuyên và cũng bắt đầu có khả năng lên cơn nhiều hơn.

Trong DSM-IV-TR, rối loạn hoảng sợ phải được chẩn đoán mà có hoặc không có sự hiện diện đồng thời của chứng sợ đám đông. Chứng sợ đám đông là một nỗi sợ cực điểm ở những nơi công cộng hoặc những không gian mở, nơi mà việc thoát ra có thể là khó khăn hoặc gây ra sự lúng túng. Những người mắc chứng sợ đám đông thường sợ những căn phòng đông đúc, những phố buôn bán, những chuyến xe buýt và xa lộ đông người. Họ thường lo sợ rằng nếu họ gặp một số khó khăn khi ra khỏi nhà, chẳng hạn như mất kiểm soát đối với việc tiểu tiện hoặc những triệu chứng hoảng sợ, thì không thể có sự giúp đỡ hoặc tình huống khiến họ lúng túng. Những nỗi sợ hãi này lấy đi sự tự do của các cá nhân hoặc trong những trường hợp cực điểm, họ trở thành tù nhân trong chính ngôi nhà của mình.

Bạn có thể biết lý do tại sao chứng sợ đám đông lại liên quan tới rối loạn hoảng sợ không? Đối với một số (không phải là tất cả) người mắc phải những cơn hoảng sợ, nỗi khiếp hãi cơn hoảng sợ tiếp theo – những cảm nhận vô ích mà nó sinh ra – có thể đủ để giam họ. Người mắc phải chứng sợ đám đông có thể rời khỏi nhà một cách an toàn nhưng gần như luôn luôn với một lo lắng cực độ.

Rối loạn ám ảnh sợ hãi (Phobias)

Sợ hãi là một phản ứng hợp lý đối với mối nguy hiểm bên ngoài được xác định một cách khách quan (chẳng hạn như một đám cháy trong nhà hoặc một vụ tấn công) có thể khiến cho cá nhân tìm cách thoát khỏi hoặc phản ứng tự vệ. Ngược lại, người mắc một chứng ám ảnh phải chịu đựng nỗi sợ hãi dai dẳng và phi lý về một vật thể, một hành động hoặc một tình huống cụ thể quá mức và không lý giải được sẽ dẫn đến nỗi sợ hãi.

Nhiều người cảm thấy sợ hãi những con nhện hoặc rắn (hoặc thậm chí những bài kiểm tra trắc nghiệm). Những nỗi sợ hãi nhẹ này không ngăn cản họ thực hiện các hoạt động hàng ngày của mình. Tuy nhiên, các ám ảnh can thiệp sự điều chỉnh gây ra đau khổ đáng kể và ngăn cản những hành động cần thiết hướng tới các mục đích. Thậm chí một ám ảnh rất cụ thể, có giới hạn rõ ràng cũng ảnh hưởng nhiều tới toàn bộ cuộc sống của một người. DSM-IV-

BẢNG 14.2 - Những ám ảnh phổ biến

Những ám ảnh xã hội (sợ bị quan sát khi thực hiện điều gì đó làm bẽ mặt)
Những ám ảnh cụ thể
Kiểu động vật
Chứng sợ mèo
Chứng sợ chó
Chứng sợ côn trùng
Chứng sợ mạng nhện
Chứng sợ các loại rắn
Chứng sợ các loài gặm nhấm
Kiểu môi trường tự nhiên
Chứng sợ bão
Chứng sợ độ cao
Kiểu máu – nhiễm trùng – tổn thương
Chứng sợ máu
Chứng sợ mũi kim
Kiểu tình huống
Chứng sợ nơi khép kín
Chứng sợ đường ray xe lửa

TR xác định hai loại ám ảnh: ám ảnh xã hội và ám ảnh cụ thể (xem Bảng 14.2).

Ám ảnh xã hội là một nỗi sợ hãi dai dẳng và phi lý xuất hiện khi tham gia vào một tình huống nơi công cộng, trong đó một người có thể bị những người khác quan sát. Một người mắc chứng ám ảnh xã hội sợ rằng họ sẽ hành động theo những cách có thể gây lúng túng. Người đó nhận thấy nỗi sợ hãi quá mức và không lý giải được, họ cảm thấy bị thúc ép bởi nỗi sợ hãi và né tránh những tình huống xuất hiện trước đám đông. Ám ảnh xã hội thường liên quan tới một sự tiên đoán tự hoàn tất. Một người có thể sợ cái nhìn chăm chú và sự phản đối của những người khác đến mức đủ để tạo ra lo lắng, điều thực sự làm suy yếu hoạt động. Thậm chí khi những người bị ám ảnh xã hội thành công trong một số tình huống xã hội nào đó, họ cũng không đón nhận ảnh hưởng tích cực từ điều đó đối với bản thân họ (Wallace & Alden, 1997).

Những ám ảnh cụ thể xảy ra khi phản ứng với nhiều kiểu vật thể hoặc tình huống khác nhau. Như được trình bày trong Bảng 14.2, những ám ảnh cụ thể được phân loại theo nhiều kiểu phụ. Trong mỗi trường hợp, phản ứng ám ảnh được tạo ra hoặc với sự hiện diện của vật thể cụ thể gây sợ hãi hoặc tham gia vào một tình huống cụ thể gây sợ hãi. Một nghiên cứu cho thấy có 13,3% những người Mỹ trưởng thành từng có một ám ảnh cụ thể (Magee và những cộng sự, 1996).

Các rối loạn ám ảnh – cưỡng bức

Một số người mắc phải những rối loạn lo âu đã tự gắn chặt mình vào những kiểu suy nghĩ và hành vi cụ thể.

Chỉ khoảng một năm trước đó, Jim -17 tuổi - có vẻ như là một thanh niên bình thường với nhiều tài năng và mối quan tâm thích thú. Sau đó, gần như chỉ sau một đêm, cậu trở thành một kẻ ngoài cuộc đơn độc đối với cuộc sống xã hội bởi cậu có vấn đề về tâm lý. Đặc biệt, cậu đã hình thành một nỗi ám ảnh với việc giặt giũ. Bị ám ảnh bởi khái niệm rằng cậu ở bẩn – mặc cho những cảm giác của cậu nói cho cậu biết điều gì – cậu bắt đầu dành nhiều thời gian hơn cho việc làm sạch bản thân khỏi bị bẩn theo sự tưởng tượng. Đầu tiên, việc giặt giũ theo thói quen của cậu còn được hạn chế vào những ngày cuối tuần và những buổi tối, nhưng ngay sau đó chúng bắt đầu chiếm hết cả thời gian của cậu, buộc cậu phải bỏ học. (Rapoport, 1989)

Jim đang rơi vào tình trạng được gọi là rối loạn ám ảnh – cưỡng bức *(Obsessive-Compulsive Disorder – OCD)* được ước tính là tác động tới 2,5% trong số những người Mỹ trưởng thành ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời (DSM-IV-TR, 2000). Ám ảnh là những

suy nghĩ, hình ảnh hoặc sự thôi thúc (chẳng hạn như niềm tin của Jim cho rằng mình không sạch sẽ) xảy ra hoặc kéo dài mặc cho nỗ lực của con người nhằm kìm nén chúng. Những ám ảnh có được như một sự xâm chiếm ý thức không hề được mong muốn, chúng có vẻ như vô nghĩa hoặc đáng ghét và chúng không được người mắc phải chúng chấp nhận. Bạn có thể có một số kiểu trải nghiệm ám ảnh nhẹ nhàng, chẳng hạn như sự xâm nhập của những lo lắng lặt vặt – "Phải chăng mình chưa khóa cửa?"; hoặc "Phải chăng mình chưa tắt bếp gas?". Những suy nghĩ ám ảnh của người mắc rối loạn ám ảnh mang tính thúc ép nhiều hơn, gây ra nhiều chán nản hơn có thể can thiệp vào hoạt động xã hội và nghề nghiệp của họ.

Sự thúc ép lặp đi lặp lại, những hành động có mục đích (chẳng hạn việc giặt giũ của Jim) thực hiện theo những quy luật chính hay trong quan điểm nghi thức hóa khi phản ứng với một ám ảnh. Hành vi mang tính thúc ép được thực hiện để tạo ra hoặc ngăn cản trạng thái không thoải mái được kết hợp với tình huống khiếp sợ, nhưng nó không thể lý giải được. Những thúc ép đặc trưng bao gồm sự thúc bách không thể cưỡng lại được để làm sạch, để kiểm tra những bóng đèn hoặc những thiết bị đã được tắt chưa, và để tính đến những vật thể hoặc những ám ảnh.

Ít nhất là ban đầu, những người mắc chứng rối loạn ám ảnh chống lại việc thực hiện những thúc ép của mình. Khi trấn tĩnh, họ coi sự thúc ép là điều vô nghĩa. Tuy nhiên, khi lo lắng xuất hiện, sức mạnh của hành vi thúc ép mang tính nghi thức để làm dịu căng thẳng có vẻ như không thể nào cưỡng lại. Phần nào đó của nỗi đau được con người trải nghiệm với vấn đề rắc rối về tinh thần này được tạo ra bởi sự tức giận của họ đối với việc nhận ra bản chất phi lý hoặc quá mức của những ám ảnh mà không có khả năng loại bỏ chúng.

Rối loạn stress sau tổn thương

Trong Chương 12, chúng tôi đã đưa ra một thảo luận giữa hai người phụ nữ đang phải đối diện với những tác động xảy ra sau khi bị hãm hiếp. Cuộc đàm luận đã khắc họa mối lo lắng đang diễn ra trong hai người phụ nữ. Một người báo cáo là đang vượt qua một "thời kỳ dài sợ hãi và giận dữ" và có những cơn ác mộng về việc bị tấn công ngay trước phòng ngủ tập thể của cô, trong khi bạn bè chỉ đứng nhìn mà không đến cứu. Người phụ nữ kia đã bị hãm hiếp trong khi đang chạy bộ và cô vẫn sợ, không dám chạy bộ nữa: "Mỗi lần chạy bộ tôi lại có một nỗi sợ hãi không ngớt. Mạch đập của tôi tăng lên. Tất nhiên tôi không chạy bộ một mình nữa nhưng nỗi sợ hãi vẫn liên tục hiện diện". Những phụ nữ này mắc phải rối loạn stress sau tổn thương *(Posttraumatic Stress Disorder – PTSD)*, một rối loạn lo âu được mô tả bởi sự liên tục trải nghiệm lại những sự kiện gây tổn thương thông qua những ký ức đau khổ, những giấc mơ, ảo giác hoặc cảnh hồi tưởng. Các cá nhân có thể có PTSD khi phản ứng với hiếp dâm, những sự kiện đe dọa tới cuộc sống hoặc những tổn thương nghiêm trọng và thảm họa tự nhiên. Người ta phát triển PTSD cả khi họ là nạn nhân của sự kiện gây tổn thương và cả khi họ chứng kiến những người khác là nạn nhân. Những người mắc phải PTSD cũng có khả năng cùng lúc mắc phải những bệnh tâm lý khác, chẳng hạn như chán nản, lạm dụng chất kích thích và mất khả năng tình dục (Kilpatrick và những cộng sự, 2003).

Nghiên cứu đưa ra khoảng 8% những người trưởng thành ở Mỹ sẽ trải nghiệm PTSD tại một số thời điểm nào đó trong cuộc đời (DSM-IV-TR, 2000). Tổng thể, khoảng 3/4 dân số nói chung từng có một sự kiện có thể được xác định là gây tổn thương, chẳng hạn như một tai nạn nghiêm trọng, một thảm họa tự nhiên hoặc lạm dụng chất kích thích (Green, 1994). Trong một thử nghiệm với những sinh viên đại

học, 84% báo cáo rằng họ đã có ít nhất là một sự kiện gây tổn thương; xấp xỉ 1/3 báo cáo đã có bốn sự kiện riêng biệt hoặc hơn (Vrana & Lauterbach, 1994). Mặc dù đàn ông và phụ nữ gặp phải những sự kiện gây tổn thương với tỷ lệ như nhau nhưng phụ nữ có khả năng phát triển PTSD cao gấp hai lần (Breslau và những cộng sự, 1997). Bằng việc so sánh với đàn ông, những tổn thương trong thời kỳ thơ ấu đặc biệt có khả năng gây ra PTSD ở phụ nữ. Các nhà nghiên cứu vẫn đang cố gắng tìm hiểu sự khác nhau về gen này.

Rối loạn stress sau tổn thương phá vỡ một cách nghiêm trọng đời sống của những người mắc phải. Bằng cách nào các nhà nghiên cứu bắt tay vào nhiệm vụ khó khăn là khám phá những nguồn gốc của PTSD và các rối loạn lo âu khác? Hiểu được những nguồn gốc sẽ mang lại hy vọng cho việc loại bỏ trạng thái chán nản về tâm lý.

◆ NGUYÊN NHÂN CỦA CÁC RỐI LOẠN LO ÂU

Bằng cách nào các nhà tâm lý giải thích sự phát triển của những rối loạn lo âu? Một trong số bốn nguyên nhân mà chúng tôi đã vạch ra (sinh học, tâm lý động học, hành vi và nhận thức) nhấn mạnh các nhân tố khác nhau. Hãy phân tích cách mà mỗi phương pháp bổ sung điều gì đó độc đáo vào việc hiểu những rối loạn lo âu.

Sinh học

Nhiều nhà điều tra cho rằng các rối loạn lo âu có nguồn gốc sinh học. Một học thuyết cố gắng giải thích lý do tại sao những ám ảnh chẳng hạn như đối với nhện hoặc độ cao là phổ biến hơn so với những nỗi sợ hãi trước các mối nguy hiểm khác, chẳng hạn như điện. Bởi vì người ta giả định rằng nhiều nỗi sợ hãi cùng tồn tại trong các nền văn hóa tại một thời điểm trong tiến trình tiến hóa nên những nỗi sợ hãi cụ thể củng cố các cơ hội tồn tại của tổ tiên chúng ta. Có thể con người được sinh ra với khuynh hướng sợ bất cứ cái gì có liên quan tới những nguồn nguy hiểm nghiêm trọng trong tiến trình tiến hóa. Giả thuyết chuẩn bị này cho rằng chúng ta có xu hướng tiến hóa để phản ứng một cách nhanh nhẹn và "không suy nghĩ" đối với kích thích từng gây sợ hãi (Ohman & Mineka, 2001; Seligman, 1971). Tuy nhiên, giả thuyết này không giải thích các kiểu ám ảnh hình thành khi phản ứng với những vật hoặc tình huống vô nghĩa tồn tại qua lịch sử tiến hóa, chẳng hạn như nỗi sợ hãi trước những mũi kim, hoặc lái xe, hoặc thang máy.

Tác dụng của một loại thuốc cụ thể là để làm dịu và các loại thuốc khác là để tạo ra những triệu chứng lo âu nhằm chứng tỏ vai trò của sinh học trong rối loạn lo âu (Nutt & Malizia, 2001). Chẳng hạn, hãy nhớ lại ở Chương 3, khi

ĐỨA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

PTSD và hoạt động não bộ

Một số người gặp phải các sự kiện gây tổn thương hình thành PTSD, trong khi những người khác thì không. Một nhóm nghiên cứu đã sử dụng các kỹ thuật quét fMRI để khám phá những khác biệt trong các kiểu hoạt động não bộ đối với những người trong hai thể loại đó (Lanius và những cộng sự, 2003). Nghiên cứu tập trung vào hoạt động của não bộ xuất hiện khi các cá nhân nhớ lại những ký ức đáng buồn và những sự kiện gây tổn thương. Những người gặp phải tổn thương mà không hình thành PTSD cho thấy nhiều hoạt động hơn trong những vùng của não bộ (đồi thị và vùng não trước) đóng vai trò trong tiến trình cảm xúc khi so sánh với các cá nhân gặp phải những trải nghiệm tổn thương dẫn tới PTSD. Những khó khăn này trong hoạt động của não bộ áp dụng đối với tất cả ba kiểu trí nhớ (buồn, lo lắng và tổn thương). Tính tổng quát của các phát hiện đề xuất những trải nghiệm tổn thương đối với các cá nhân hình thành PTSD dẫn tới sự suy sụp lớn về cách thức mà bộ não của họ phản ứng với những sự kiện cảm xúc.

cấp độ neuron thần kinh truyền tải GABA trong não bộ xuống thấp, con người thường có những cảm nhận về lo lắng. Chúng ta sẽ xem xét ở Chương 15, các loại ma túy tác động tới cấp độ GABA được sử dụng như những cách điều trị thành công đối với một số kiểu rối loạn lo âu.

Các nhà nghiên cứu cũng đang sử dụng những kỹ thuật tưởng tượng để kiểm tra các chất cơ bản của não bộ trong những kiểu rối loạn này. Hãy xem xét một nghiên cứu về rối loạn căng thẳng sau tổn thương.

Nghiên cứu này minh chứng lý do tại sao những kỹ thuật tạo hình ảnh của não bộ lại có thể giúp hiểu biết rõ về các chất sinh học cơ bản trong những rối loạn lo âu. Các kết quả tương tự đã xuất hiện đối với những rối loạn khác. Chẳng hạn kỹ thuật quét PET đã phát giác sự khác biệt trong chức năng của những cơ cấu nhận GABA giữa bộ não của những người mắc chứng rối loạn hoảng sợ với não bộ của những người không mắc bệnh (Malizia và những cộng sự, 1998). Những khác biệt này có thể giải thích sự bắt đầu mạnh mẽ của rối loạn hoảng sợ. Các kỹ thuật MRI phát hiện những tính bất bình thường rất rộng trong não bộ của những bệnh nhân OCD về số lượng dây thần kinh được myelin hóa ít hơn so với trong những bộ não bình thường (Jenike và những cộng sự, 1996). Các nhà nghiên cứu đang cố gắng hiểu được mối quan hệ giữa sự bất bình thường của não bộ với các triệu chứng của OCD.

Cuối cùng, những nghiên cứu về gia đình và cặp song sinh cho rằng có một chất cơ bản về gen với khuynh hướng mắc phải những rối loạn lo âu (Hettema và những cộng sự, 2001). Chẳng hạn, có khả năng một cặp song sinh cùng trứng đều mắc phải một chứng rối loạn hoảng sợ là cao gấp đôi so với khả năng mà cả hai anh em sinh đôi khác trứng có thể mắc phải (Skre và những cộng sự, 1993). Tuy nhiên, điều quan trọng là hãy nhớ rằng bẩm sinh và sự nuôi dưỡng luôn tương tác với nhau. Chẳng hạn, hãy nhớ lại Chương 13, nhiều khía cạnh của tính cách là có tính kế thừa. Nghiên cứu cho rằng sự ảnh hưởng của gen đối với PTSD phần nào xuất hiện bởi vì những người có các đặc điểm tính cách khác nhau đưa ra những lựa chọn của cuộc đời làm tăng hoặc giảm khả năng mà họ sẽ mắc phải những tổn thương (Stein và những cộng sự, 2002).

Tâm lý động học

Kiểu tâm lý động học bắt đầu với giả định là những triệu chứng của rối loạn lo âu xuất phát từ xung đột hoặc sợ hãi tiềm ẩn. Các triệu chứng là nỗ lực nhằm bảo vệ cá nhân trước sự đau đớn về tâm lý. Vì vậy, những cơn hoảng sợ là kết quả của các xung đột vô thức bùng nổ trong trạng thái ý thức. Chẳng hạn, giả định một đứa trẻ kiềm chế những suy nghĩ xung đột về mong muốn thoát khỏi bầu không khí gia đình khó khăn. Trong cuộc đời sau này của đứa trẻ, một ám ảnh có thể được kích hoạt bởi một vật thể hoặc tình huống tượng trưng cho xung đột. Chẳng hạn, một cây cầu cũng có thể tượng trưng cho con đường mà nhân vật phải vượt qua để đi từ thế giới của gia đình và ngôi nhà của mình ra tới thế giới bên ngoài. Hình ảnh cây cầu sau đó sẽ thúc ép xung đột vô thức thành nhận thức, biến sợ hãi và lo lắng chung thành những ám ảnh. Việc né tránh những cây cầu sẽ là một nỗ lực mang tính tượng trưng để tẩy sạch lo lắng về trải nghiệm thơ ấu ở gia đình.

Trong những rối loạn ám ảnh – cưỡng bức, hành vi ám ảnh được coi là một nỗ lực để thay thế lo lắng được tạo ra bởi một mong ước hoặc xung đột có liên quan nhưng lại mang tính sợ hãi hơn rất nhiều. Bằng việc thay thế nỗi ám ảnh để có được trợ lực thúc đẩy, con người sẽ cảm thấy khuây khỏa hơn.

Hành vi

Những lời giải thích mang tính hành vi đối

với sự lo lắng tập trung vào cách củng cố hoặc quy điều kiện các triệu chứng của rối loạn lo âu. Các nhà điều tra không tìm kiếm các xung đột vô thức bên dưới hay những trải nghiệm thời thơ ấu bởi vì các hiện tượng này không thể được quan sát một cách trực tiếp. Như chúng ta đã thấy ở Chương 6, các học thuyết hành vi thường được sử dụng để giải thích sự phát triển của ám ảnh, cái được coi là những nỗi sợ hãi có điều kiện cổ điển. Báo cáo nghiên cứu về hành vi cho rằng một vật thể hoặc một tình huống trung tính trước đó trở thành nguồn kích thích đối với một ám ảnh bằng việc được ghép với một trải nghiệm mang tính đe dọa. Chẳng hạn, khi đứa trẻ được mẹ hét lên cảnh báo nó đừng tiến gần tới một con rắn, điều đó có thể phát triển thành ám ảnh về những con rắn. Sau trải nghiệm này, thậm chí việc nghĩ về những con rắn cũng có thể tạo ra một xung động sợ hãi.

Một phân tích về hành vi đối với những rối loạn ám ảnh cho rằng các hành vi mang tính thúc ép có xu hướng giảm lo lắng kết hợp với những suy nghĩ ám ảnh – vì vậy mà củng cố các hành vi thúc ép. Chẳng hạn, nếu một người sợ bẩn khi chạm vào rác thì việc rửa tay sẽ làm giảm lo lắng và vì vậy, nỗi sợ đó được củng cố. Song hành với những ám ảnh, các rối loạn ám ảnh tiếp tục duy trì bằng việc làm giảm lo lắng sau hành vi mang tính thúc ép.

Nhận thức

Những triển vọng nhận thức về lo lắng tập trung vào các tiến trình giác quan hoặc những quan điểm có thể làm sai lệch sự đánh giá của một người về mối nguy hiểm mà họ đang phải đối mặt. Một người có thể hoặc đánh giá quá cao bản chất thực tế của mối đe dọa, hoặc đánh giá quá thấp khả năng đương đầu một cách hiệu quả của mình đối với mối đe dọa. Chẳng hạn, trước khi trình bày một bài diễn thuyết trước đám đông, người mắc phải một ám ảnh xã hội có thể nuôi dưỡng sự lo lắng của mình:

> *Điều gì xảy ra nếu tôi quên đi những gì mà tôi sắp nói? Tôi sẽ trông như một kẻ ngớ ngẩn trước mặt những người này. Sau đó tôi sẽ lo lắng hơn, bắt đầu toát mồ hôi và giọng nói sẽ run rẩy, trông tôi còn ngớ ngẩn hơn. Từ bây giờ, bất cứ khi nào người ta nhìn tôi, họ sẽ nhớ rằng tôi là một kẻ ngớ ngẩn từng cố gắng trình bày bài phát biểu của mình.*

Những người mắc phải rối loạn lo âu thường lý giải nỗi đau buồn của mình như một dấu hiệu của thảm họa đang treo lơ lửng. Phản ứng của họ có thể bắt đầu một vòng lẩn quẩn mà trong đó con người sợ thảm họa, dẫn tới sự gia tăng lo lắng, làm cho những cảm giác lo lắng trở nên tồi tệ hơn và khẳng định những nỗi sợ hãi (Beck & Emery, 1985).

Các nhà tâm lý học đã kiểm tra báo cáo nhận thức này bằng cách đo cảm giác lo âu: niềm tin của cá nhân mà những dấu hiệu của cơ thể có thể có những hậu quả tai hại. Những người ở trạng thái lo lắng cao có khả năng đồng ý với những lời tuyên bố, chẳng hạn như: "Khi để ý thấy tim mình đang đập nhanh thì tôi lo rằng mình có thể bị nhồi máu cơ tim". Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã đánh giá cảm giác lo lắng của một nhóm sinh viên sắp tham gia khóa học căng thẳng. Xấp xỉ khoảng 20% những sinh viên được đo về cảm giác lo lắng, trên 90% có những cơn hoảng sợ trong khóa học kéo dài 5 tuần so với 6% trong số còn lại của nhóm (Schmidt và những cộng sự, 1997). Những dữ liệu này cho rằng một số người có thể có những cơn hoảng sợ bởi vì họ lý giải kích thích thể chất của mình theo một kiểu sợ hãi.

Nghiên cứu cũng đã nhận thấy các bệnh nhân lo lắng góp phần duy trì sự lo lắng bằng cách áp dụng những thành kiến nhận thức càng

làm tăng thêm kích thích mang tính đe dọa. Chẳng hạn, một nghiên cứu đã kiểm tra khả năng nhận ra những từ ngữ có liên quan đến cơ thể của con người (ví dụ, chóng mặt, ngất choáng và thở hổn hển) đối nghịch với những từ ngữ đối chứng (ví dụ, hơi chậm và thân thiện) khi chúng hiện ra trên màn hình máy điện toán trong khoảng thời gian 1/100 của giây. Các cá nhân mắc phải rối loạn hoảng sợ cho thấy khả năng nhận ra những từ ngữ có liên quan tới cơ thể cao hơn so với những người đối chứng khỏe mạnh (Pauli và những cộng sự, 1997). Tương tự, các bệnh nhân có triệu chứng về rối loạn ám ảnh tập trung vào vấn đề sạch sẽ đã chứng kiến một nhà nghiên cứu chạm vào các vật thể bằng một chiếc khăn giấy "sạch và chưa sử dụng" hoặc một khăn giấy "bẩn và đã qua sử dụng". Trong bài kiểm tra trí nhớ sau đó, những bệnh nhân OCD cho thấy khả năng việc nhớ lại những vật thể là "bẩn" cao hơn so với những vật "sạch" (Ceschi và những cộng sự, 2003). Những nghiên cứu theo kiểu này khẳng định những người mắc chứng rối loạn lo âu tập trung mối quan tâm của mình vào các khía cạnh có thể giúp họ duy trì sự lo lắng.

Một trong số những phương pháp chủ yếu tiếp cận rối loạn lo âu có thể giải thích phần nào câu đố về thuyết nguyên nhân. Phương pháp tiếp cận sẽ tiếp tục nghiên cứu, phân loại các nguyên nhân và vì vậy phân loại các cách điều trị tiềm năng.

◆ CÁC DẠNG RỐI LOẠN TÂM TRẠNG

Gần như chắc chắn là có những khoảng thời gian nào đó trong cuộc đời, bạn mô tả bản thân mình là chán nản một cách tồi tệ hoặc hạnh phúc tột cùng. Tuy nhiên, đối với một số người, các cực điểm trong tâm trạng tiến tới phá vỡ những trải nghiệm cuộc đời. Rối loạn tâm trạng là một sự xáo trộn cảm xúc, chẳng hạn như chán nản nghiêm trọng hoặc chán nản thay thế bằng chứng cuồng điên. Các nhà nghiên cứu ước tính xấp xỉ 19% những người trưởng thành từng mắc phải các rối loạn tâm trạng (Kessler và những cộng sự, 1994). Chúng tôi sẽ mô tả hai loại chính: chứng trầm cảm *(depressive disorder)* và rối loạn lưỡng cực *(bipolar disorder)*.

Rối loạn trầm cảm nặng

Trầm cảm được mô tả như là "sự lãnh cảm phổ biến của tâm lý" bởi vì nó xảy ra quá thường xuyên và gần như tất cả mọi người đều gặp phải những yếu tố của rối loạn đúng mức độ vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Vào lúc này hay lúc khác, tất cả mọi người đều trải nghiệm sự đau khổ sau khi mất đi người yêu thương hoặc cảm thấy buồn, chán nản khi không đạt được mục tiêu mong muốn. Những cảm giác buồn này chỉ là triệu chứng được trải nghiệm bởi những người mắc chứng rối loạn trầm cảm nặng (xem Bảng 14.3). Hãy xem xét sự mô tả của một người về nỗ lực đấu tranh của mình nhằm thực hiện những nhiệm vụ thông thường hàng ngày trong khi rơi vào tình trạng trầm cảm.

> *Tôi có thể nhớ là mình đã nằm tê cóng trên giường và hét lên bởi quá sợ hãi khi tắm bằng vòi hoa sen và cùng thời điểm đó tôi biết chiếc vòi hoa sen chẳng có gì đáng sợ cả. Tôi đã xóa đi những nỗi sợ hãi trong tâm trí: Bạn ngồi xuống, quay lại và đặt bàn chân mình lên sàn nhà, bước tới phòng tắm, mở cửa phòng tắm, đi tới nơi cắm vòi nước... Hy vọng rằng ai đó sẽ mở cửa phòng tắm; với tất cả sức lực trong cơ thể của mình, tôi ngồi duỗi thẳng chân tay; xoay mình và đặt bàn chân lên sàn nhà; đứng yên; sau đó cảm thấy quá bất lực hoặc hoảng sợ đến mức tôi lật mình và nằm sấp mặt xuống (Solomon, 1998, trang 48-49).*

Nên nhớ những rối loạn thường xảy ra cùng một lúc. Ở đây, sự chán nản và lo lắng được kết hợp.

BẢNG 14.3 - Những đặc điểm của chứng trầm cảm

Đặc điểm	Ví dụ
Tâm trạng thất vọng	*Buồn, chán nản, thất vọng; mất sự thích thú hoặc niềm vui trong hầu hết các hoạt động thông thường.*
Cảm giác không ngon miệng	*Cảm giác ăn không ngon; sút cân nghiêm trọng.*
Ngủ	*Chứng mất ngủ hoặc chứng ngủ quá mức*
Hoạt động dây thần kinh vận động	*Chậm lại một cách rõ rệt (sự chậm lại của dây thần kinh vận động)*
Tội lỗi	*Những cảm giác vô ích; tự trách mình.*
Tập trung	*Khả năng suy nghĩ hoặc tập trung bị giới hạn; hay quên.*
Tự sát	*Những suy nghĩ liên tục về cái chết; có ý tưởng hoặc ý định tự sát.*

Những người được chẩn đoán mắc chứng chán nản khác nhau về mức độ nghiêm trọng và thời gian kéo dài triệu chứng của họ. Trong khi nhiều cá nhân phải vật lộn với tâm trạng chán nản lâm sàng trong vài tuần tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời thì những người khác lại trải nghiệm tâm trạng chán nản theo từng giai đoạn hoặc kinh niên. Đánh giá sự phổ biến của các rối loạn tâm trạng phát hiện ra khoảng 21% phụ nữ và 13% đàn ông mắc phải tâm trạng chán nản chủ yếu tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời của họ (Kessler và những cộng sự, 1994).

Chán nản gây tác hại lớn đối với những người bị ảnh hưởng, đối với gia đình của họ và đối với cả xã hội. Một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới đã đánh giá sự mất đi những năm sống khỏe mạnh có thể được quy cho các bệnh về cơ thể và tinh thần (Murray & Lopez, 1996). Trong phân tích này, rối loạn chán nản chủ yếu được xếp thứ hai (sau bệnh tim) khi xét về gánh nặng mà nó đặt vào cuộc sống của con người trên toàn thế giới. Tại nước Mỹ, chán nản giải thích cho đại đa số sự chấp thuận vào bệnh viện tâm thần điều trị nhưng người ta cho rằng nó vẫn đang được chẩn đoán và điều trị. Gần một nửa trong số những người mắc chứng rối loạn chán nản chủ yếu là nhận được sự trợ giúp về chuyên môn (Regier và những cộng sự, 1993b).

Rối loạn lưỡng cực

Rối loạn lưỡng cực được mô tả bởi những giai đoạn chán nản nghiêm trọng thay thế bởi chứng bệnh buồn vui thất thường. Một người mắc phải bệnh buồn vui thất thường nhìn chung hành động và cảm giác thường phấn khởi và cởi mở. Tuy nhiên, đôi khi tâm trạng chủ đạo của con người dễ bị kích thích hơn là phấn khởi, đặc biệt khi họ nhận thấy bị cản trở theo cách nào đó. Trong suốt thời gian trải qua căn bệnh buồn vui thất thường, con người thường trải nghiệm cảm giác được thổi phồng về lòng tự trọng hoặc một niềm tin phi thực tế cho rằng mình có những khả năng hoặc sức mạnh đặc biệt. Con người có thể ngủ ít và có thể liên tục lao vào công việc, những hoạt động xã hội hoặc những hoạt động vui vẻ của người khác.

Thường có tâm trạng buồn vui thất thường, con người biểu hiện sự lạc quan không có lý do xác đáng, chấp nhận những rủi ro không cần thiết, hứa hẹn bất cứ điều gì và có thể từ bỏ mọi thứ.

Khi chứng buồn vui thất thường bắt đầu giảm đi thì người ta cố gắng giải quyết những tác hại và tình thế khó khăn được tạo ra trong

thời kỳ điên cuồng của mình. Vì vậy, những thời điểm buồn vui thất thường nhường chỗ cho thời kỳ chán nản nghiêm trọng.

Khoảng thời gian kéo dài và mức độ xáo trộn tâm trạng thường xuyên trong chứng rối loạn lưỡng cực khác nhau giữa người này với người khác. Một số người có những thời kỳ dài trong đó hoạt động chức năng bình thường bị gián đoạn bởi những buồn vui thất thường diễn ra ngắn hoặc giai đoạn trầm cảm. Một tỷ lệ phần trăm nhỏ trong số những người không may mắn đi thẳng từ những buồn vui thất thường đến chán nản lâm sàng và quay trở lại theo những chu kỳ liên tục, không dứt và tàn phá họ, gia đình, bạn bè và những người làm việc cùng với họ. Khi mắc chứng buồn vui thất thường, họ có thể đánh bạc với tất cả những gì dành dụm được trong đời hoặc tặng những món quà hậu hĩnh cho những người xa lạ, hành động mà sau này góp phần vào những cảm giác tội lỗi khi họ đang trong giai đoạn chán nản. Rối loạn lưỡng cực nhiều hơn là chứng trầm cảm xảy ra trong khoảng 1,6% người trưởng thành và được phân chia đều cho cả nam giới và nữ giới (Kessler và những cộng sự, 1994).

◆ NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN TÂM TRẠNG

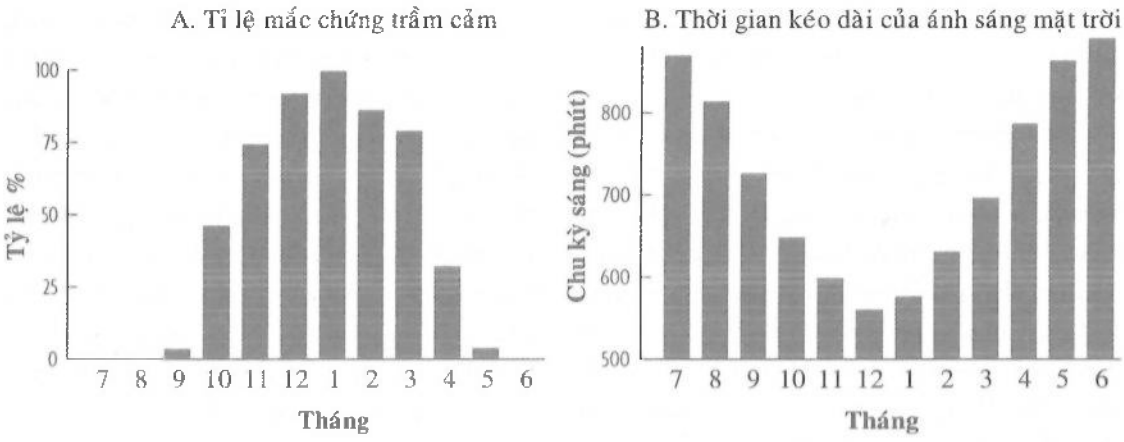
Nhân tố nào liên quan tới sự phát triển của rối loạn tâm trạng? Chúng ta sẽ giải quyết câu hỏi này từ những triển vọng sinh học, tâm lý động học, hành vi và nhận thức. Bởi tính phổ biến của nó, hãy lưu ý rằng chứng trầm cảm được nghiên cứu nhiều hơn so với rối loạn lưỡng cực. Bài viết của chúng tôi sẽ phản ánh sự đóng góp của nghiên cứu.

Sinh học

Nhiều hình thức nghiên cứu đưa ra những chứng cứ trong sự đóng góp của sinh học đối với những rối loạn tâm trạng. Chẳng hạn, khả năng sử dụng các loại ma túy để làm dịu bớt những triệu chứng buồn vui thất thường và chán nản, đưa ra chứng cứ cho rằng trạng thái não bộ khác nhau khi ở hai thái cực của rối loạn lưỡng cực. Những cấp độ của hai chất dẫn truyền trong não giảm xuống, serotonin và norepinephrine, kết hợp với trầm cảm; những cấp độ gia tăng của hai hệ thần kinh truyền tin này được kết hợp với chứng cuồng điên. Tuy nhiên, những cơ chế sinh học chính xác về các rối loạn tâm trạng vẫn chưa được khám phá (Nestler và những cộng sự, 2002).

Chúng tôi đưa ra ví dụ ấn tượng về một phương pháp nghiên cứu sinh học đối với việc tìm hiểu một kiểu rối loạn tâm lý xuất phát từ nghiên cứu về một dạng trầm cảm không bình thường. Một số người thường trở nên trầm cảm trong suốt mùa đông, đặc biệt mùa đông ở Scandinavia kéo dài khi thời gian ban ngày ngắn (xem Hình 14.2). Sự xáo trộn trong tâm trạng được đặt tên một cách thích hợp là rối loạn cảm xúc theo mùa, hoặc *seasonal affective disorder – SAD* (Rosenthal và những cộng sự, 1984; Young và những cộng sự, 1997). Các nhà nghiên cứu đã sáng chế ra một phép trị liệu rất có hiệu quả đối với việc làm giảm SAD: Các bệnh nhân được đưa ra một cách có hệ thống trước ánh sáng huỳnh quang màu sáng trắng (Blehar & Rosenthal, 1989). Các nhà nghiên cứu dự đoán liệu pháp ánh sáng có thể ảnh hưởng tới hoạt động của serotonin dẫn truyền thần kinh, chất mà như chúng tôi đã đề cập trước đó được ám chỉ là nguyên nhân của trầm cảm.

Có thể bạn mong những người đó sẽ sử dụng thuốc để tác động tới hoạt động của thần kinh truyền tin trong não (chúng ta sẽ mô tả một số loại thuốc này trong Chương 15). Tuy nhiên, nghiên cứu cho rằng liệu pháp ánh sáng có thể có những tác động giống với một số loại thuốc điều trị liên quan tới tâm trí. Cả hai kiểu điều trị – liệu pháp sử dụng thuốc và liệu pháp ánh sáng – xác nhận vai trò của sự mất thăng bằng về sinh học là một trong những nguyên



HÌNH 14.2 - Rối loạn cảm xúc theo mùa

Những người mắc chứng rối loạn cảm xúc theo mùa có triệu chứng chán nản ở những mùa có ánh sáng mặt trời ngắn ngủi. Số liệu cho thấy một mối quan hệ đảo ngược mạnh mẽ giữa phạm vi tác động của chán nản (phần A) và thời gian kéo dài của ánh sáng mặt trời (phần B).

nhân của rối loạn. Trong khi đó, nếu tự nhận biết mình bị SAD thì bạn nên bỏ kiểu điều trị bằng ánh sáng.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Serotonin và rối loạn cảm xúc theo mùa

Những bệnh nhân mắc SAD nhận được một khóa điều trị bằng liệu pháp ánh sáng – hai giờ đồng hồ với ánh sáng huỳnh quang trắng – mỗi buổi tối trong nhà của mình. Chỉ những bệnh nhân có niềm tin với liệu pháp ánh sáng (12 trong số 14) là được tham gia vào giai đoạn nghiên cứu thứ hai, nghiên cứu kiểm tra ý tưởng rằng liệu pháp ánh sáng tác động tới những mức độ serotonin trong não bộ. Các bệnh nhân trong một nhóm thí nghiệm được đặt trong trạng thái ăn kiêng với ý định hạ thấp mức độ serotonin trong não; các bệnh nhân có kiểm soát (đối chứng) sử dụng chế độ ăn kiêng với ý định duy trì mức độ serotonin. Các bệnh nhân trong nhóm thí nghiệm trải nghiệm sự tái phát của triệu chứng SAD; các bệnh nhân có kiểm soát (đối chứng) thì không. Cách này cho thấy liệu pháp ánh sáng ban đầu chịu trách nhiệm trong việc khôi phục serotonin ở mức độ cho phép các bệnh nhân khôi phục lòng tin từ sự chán nản (Neumeister và những cộng sự, 1997).

Các nhà nghiên cứu cũng bắt đầu sử dụng những kỹ thuật tạo hình ảnh não bộ để hiểu được nguyên nhân và kết quả của những rối loạn tâm trạng (Liotti và những cộng sự, 2002; Strakowski và những cộng sự, 2002). Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu đã sử dụng fMRI để minh chứng rằng bộ não của những người mắc phải rối loạn lưỡng cực phản ứng khác nhau khi họ rơi vào trạng thái trầm cảm trái ngược với trạng thái buồn vui thất thường (Blumberg và những cộng sự, 2003). Một nghiên cứu cho thấy dữ liệu từ 36 cá nhân mắc chứng rối loạn lưỡng cực. Tại thời điểm nghiên cứu, 11 người ở trong trạng thái phấn chấn, 10 người ở trong trạng thái trầm cảm và 15 người ở trong những trạng thái cảm xúc bình thường (thăng bằng). Tất cả thực hiện nhiệm vụ nhận thức giống nhau – chỉ ra màu mà những từ ngữ được in ra sau đó – trong khi quét fMRI. Kết quả chỉ ra những phần cụ thể trên vỏ não hoạt động ít hơn hay nhiều hơn dựa vào mỗi giai đoạn rối loạn lưỡng cực cụ thể của cá nhân.

Sự đóng góp của sinh học đối với nguyên nhân của những rối loạn tâm trạng cũng được khẳng định bởi chứng cứ cho rằng phạm vi tác

động của rối loạn tâm trạng bị ảnh hưởng bởi những nhân tố về gen (Johnson và những cộng sự, 2002). Những nghiên cứu về các cặp sinh đôi cho thấy, khi một người trong một cặp song sinh cùng trứng bị khổ sở bởi rối loạn tâm trạng thì người thứ hai cũng sẽ mắc phải rối loạn với khả năng 67%; con số đối với những cặp song sinh khác trứng chỉ là 20% (Ciaranello & Ciaranello, 1991; Gershon và những cộng sự, 1987). Bạn sẽ thấy trong phần *Tâm lý học thế kỷ 21*, các nhà nghiên cứu bắt đầu phát triển việc xác định những gen thực sự ảnh hưởng và có xu hướng mắc phải các rối loạn tâm trạng của cá nhân.

Giờ thì hãy xem đóng góp của ba phương pháp tiếp cận tâm lý chủ yếu vào sự hiểu biết của bạn về sự khởi đầu của các rối loạn tâm trạng.

Tâm lý động học

Trong phương pháp tâm lý động học, những xung đột vô thức và cảm giác thù địch bắt nguồn từ thời kỳ thơ ấu được nhìn nhận là đóng vai trò chính trong việc phát triển sự chán nản. Freud rất ấn tượng bởi cấp độ tự chỉ trích và tội lỗi mà những người chán nản bộc lộ. Ông tin rằng nguồn gốc của sự ân hận này là sự tức giận ban đầu được nhằm vào một ai đó đã chuyển hướng vào bên trong để chống lại cái tôi. Sự tức giận được cho là gắn với mối quan hệ thời thơ ấu căng thẳng đặc biệt và độc lập, chẳng hạn như mối quan hệ cha mẹ – con cái, trong đó những nhu cầu hoặc mong muốn của cá nhân đã không được đáp ứng. Những mất mát thực sự hay mang tính biểu tượng của những cảm giác thù địch hoạt động trở lại trong thời kỳ trưởng thành, lúc này nhằm vào cái tôi của chính người đó, tạo ra sự ân hận là đặc điểm của trầm cảm.

Hành vi

Thay vì việc tìm kiếm nguồn gốc của trầm cảm trong vô thức, phương pháp hành vi tập trung vào những tác động của số lượng sự ủng hộ tích cực và sự trừng phạt mà một cá nhân nhận được (Lewinsohn, 1975; Lewinsohn và những cộng sự, 1985). Theo quan điểm này, những cảm giác trầm uất là kết quả khi một cá nhân nhận được những ủng hộ tích cực không đầy đủ và trải nghiệm nhiều sự trừng phạt trong môi trường theo sau một sự mất mát hoặc những thay đổi cuộc đời quan trọng khác. Không có sự ủng hộ tích cực đầy đủ, con người bắt đầu cảm thấy buồn chán và trốn chạy. Trạng thái buồn chán này ban đầu được ủng hộ bởi mối quan tâm gia tăng và sự đồng cảm từ những người khác (Biglan, 1991). Tuy nhiên, những người bạn ban đầu phản ứng bằng sự ủng hộ bắt đầu cảm thấy mệt mỏi với tâm trạng và thái độ tiêu cực của người trầm cảm và bắt đầu né tránh họ. Phản ứng này phá hủy nguồn ủng hộ tích cực khác, thúc ép người ta rơi vào trạng thái trầm cảm nặng hơn. Nghiên cứu cũng cho thấy, những người trầm cảm có xu hướng đánh giá thấp sự phản hồi tích cực và đánh giá cao sự phản hồi tiêu cực (Kennedy & Craighead, 1988; Nelson & Craighead, 1977).

Nhận thức

Trọng tâm của phương pháp nhận thức đối với trầm cảm là hai lý thuyết. Một lý thuyết cho rằng những *chiều hướng nhận thức* tiêu cực dẫn con người tới việc có quan điểm tiêu cực đối với các sự kiện trong đời sống mà họ cảm thấy có trách nhiệm. Lý thuyết thứ hai, *mang phong cách giải thích*, giả định chán nản xuất hiện từ niềm tin cho rằng con người có rất ít hoặc không có sự kiểm soát bản thân đối với những sự kiện quan trọng trong đời. Một số lý thuyết giải thích những khía cạnh của trải nghiệm trầm cảm.

Aaron Beck (1983, 1985, 1988), một nhà nghiên cứu hàng đầu về vấn đề trầm cảm, đã phát triển lý thuyết *các chiều hướng nhận*

thức. Beck lập luận, những người chán nản có ba kiểu nhận thức tiêu cực mà ông gọi là bộ ba nhận thức trầm cảm: các quan điểm tiêu cực về bản thân họ, các quan điểm tiêu cực về trải nghiệm đang diễn ra và các quan điểm tiêu cực về tương lai. Những người trầm cảm có xu hướng coi bản thân không tương xứng hoặc thiếu sót theo một cách nào đó, và cho rằng tương lai sẽ tiếp tục mang tới những đau khổ và khó khăn. Kiểu suy nghĩ tiêu cực này chi phối tất cả trải nghiệm và tạo ra các dấu hiệu đặc biệt khác về trầm cảm. Một cá nhân luôn luôn lường trước hậu quả tiêu cực thì không có khả năng được thúc đẩy để theo đuổi bất cứ mục tiêu nào, dẫn tới mất cảm giác về ý chí và bị tâm trạng trầm cảm dẫn dắt.

Theo quan điểm phong cách giải thích được Martin Seligman (xem Chương 11) khởi xướng, họ tin một cách chắc chắn hoặc không tin rằng việc không thể kiểm soát những hậu quả tương lai là quan trọng đối với họ. Lý thuyết của Seligman phát triển từ nghiên cứu đã giải thích các triệu chứng giống như trầm cảm ở những con chó (và sau này là trong những loài khác). Seligman và Maier (1967) đã bắt các con chó phải chịu những cú sốc đau đớn không thể tránh khỏi: cho dù có làm gì đi nữa thì chúng cũng không có cách gì để thoát khỏi những cú sốc. Chúng đã hình thành cái mà Seligman và Maier gọi là **tình trạng tự lực** đã được rèn luyện. Tình trạng này được đánh dấu bởi ba kiểu thiếu hụt: *những thiếu hụt động cơ thúc đẩy* – những con chó bắt đầu hành động chậm chạp; *những thiếu hụt cảm xúc* – chúng hành động thiếu linh hoạt, thờ ơ, hoảng sợ và trầm cảm; và *những thiếu hụt nhận thức* – chúng cho thấy sự kém cỏi khi học hỏi ở một tình huống mới. Thậm chí ngay cả khi được đặt vào một tình huống mà thực tế chúng có thể né tránh những cú sốc, chúng cũng không học hỏi để làm như vậy (Maier và Seligman, 1976).

Seligman cho rằng những người mắc chứng trầm cảm cũng nằm trong trạng thái không có khả năng tiếp nhận kiến thức: họ có ước muốn nhưng chẳng thể làm được điều gì quan trọng (Abramson và những cộng sự, 1978; Peterson & Seligman, 1984; Seligman, 1975). Tuy nhiên, xét trên một phạm vi rộng lớn, sự xuất hiện của trạng thái này phụ thuộc vào cách mà họ giải thích các sự kiện trong đời mình. Như chúng ta thảo luận ở Chương 11, có ba kiểu giải thích: *bên trong – bên ngoài*, *tổng thể – cụ thể* và *ổn định – không ổn định*. Giả định bạn vừa nhận được một điểm kém trong bài thi về tâm lý học. Bạn quy kết quả tiêu cực trong bài thi cho một số nhân tố bên trong ("Tôi dốt"), điều khiến bạn cảm thấy buồn chứ không phải quy cho nhân tố bên ngoài ("Bài thi thực sự khó"), điều sẽ khiến bạn bực bội. Bạn có thể lựa chọn một đặc tính bên trong kém ổn định hơn so với trí thông minh để giải thích cho việc thi của mình ("Hôm đó tôi mệt"). Thay vì quy việc làm bài thi của mình cho một nhân tố bên trong ổn định (dốt) có ảnh hưởng tổng thể hoặc rất xa, bạn có thể hạn chế sự giải thích của mình đối với bài thi hoặc khóa học tâm lý ("Tôi không giỏi về môn tâm lý học"). Học thuyết kiểu giải thích cho rằng những người quy sự thất bại của mình cho nguyên nhân bên trong, ổn định và tổng thể sẽ rất dễ bị chán nản. Dự đoán này được khẳng định một cách liên tục (Peterson & Vaidya, 2001; Seligman, 1991).

Các học thuyết nhận thức trầm cảm có cùng quan điểm cho rằng những cách thức mà người trầm cảm suy nghĩ về bản thân và các sự kiện trong cuộc đời có khả năng khiến họ trầm cảm. Chẳng hạn, những người có một xu hướng nhắm tới *tự thẩm tra* – tìm kiếm thông tin khẳng định khái niệm của chính họ (Swann, 1990, 1997). Xu hướng này có hậu quả tiêu cực đối với những cá nhân trầm cảm.

Bạn có thể đã mong muốn những người trầm cảm sẽ cố gắng "lôi bản thân mình thoát

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tự thẩm tra và trầm cảm

Các nhà nghiên cứu phân biệt ba nhóm cá nhân: nhóm thứ nhất trầm cảm, nhóm thứ hai không trầm cảm nhưng lại có lòng tự trọng thấp và nhóm thứ ba không trầm cảm và có lòng tự trọng cao. Những người trong mỗi nhóm trả lời một bảng câu hỏi chuẩn bị cho một buổi phỏng vấn. Trong suốt cuộc phỏng vấn, những người tham gia được thông báo rằng hai sinh viên đại học đã kiểm tra những bảng câu hỏi đó và mỗi người đã viết một "bản tóm tắt tính cách" trước một đánh giá tính cách đầy đủ của cá nhân. Thực tế, tất cả những người tham gia đều nhận được bản tóm tắt giống nhau – một là tích cực ("cá nhân này có vẻ thích nghi tốt, tự tin và hạnh phúc") và một là tiêu cực ("cá nhân này có vẻ bất hạnh, không tự tin, không thoải mái trước những người khác...) Dựa vào các bản tóm tắt, những người tham gia được yêu cầu lựa chọn sự đánh giá nào là đầy đủ mà họ thích đọc. Kết quả được trình bày trong Bảng 14.4. Bạn có thể nhận thấy, những người trầm cảm không đồng đều thích đọc các bản tóm tắt tiêu cực; những cá nhân có lòng tự trọng thấp cũng cho thấy xu hướng thích những phản hồi tiêu cực hơn trong khi những người có lòng tự trọng cao rõ ràng lại thích những phản hồi tích cực. Bảng 14.4 cũng đưa ra dữ liệu đối với mỗi nhóm về việc họ tin những bản tóm tắt tích cực và tiêu cực có độ chính xác như thế nào. Hãy lưu ý, những người trầm cảm tham gia thí nghiệm cho rằng bản tóm tắt tiêu cực là chính xác hơn (Giesler và những cộng sự, 1996)

ra" bằng việc tìm kiếm sự phản hồi tích cực. Thay vào đó, thí nghiệm này minh chứng rằng họ tìm kiếm thông tin thích hợp với sự trầm uất của họ – và gần như chắc chắn về những hoạt động để duy trì sự trầm uất đó.

Trong Chương 15, chúng ta sẽ thấy hiểu biết sâu rộng từ những lý thuyết nhận thức trầm cảm đã hình thành các kiểu liệu pháp điều trị thành công. Hiện tại, có hai khía cạnh quan trọng về nghiên cứu trầm cảm mà chúng ta sẽ xem xét lại: những khác biệt lớn giữa tính phổ biến của trầm cảm trong nam giới và nữ giới và mối liên hệ giữa trầm cảm và tự sát.

◆ NHỮNG KHÁC BIỆT VỀ GIỚI TÍNH TRONG TRẦM CẢM

Một trong những câu hỏi trọng tâm của nghiên cứu về trầm cảm là lý do tại sao phụ nữ thường buồn phiền cao gấp đôi so với nam giới. Nhân tố góp phần vào sự khác biệt này rất dễ hiểu: trung bình nữ giới thường gặp các sự kiện tiêu cực và căng thẳng trong cuộc sống hơn là nam giới (Hankin & Abramson, 2001; Nolen-Hoeksema, 2002). Chẳng hạn, phụ nữ có khả năng bị lạm dụng thể chất và lạm dục tình dục cao hơn nam giới, và họ có khả năng phải sống trong điều kiện nghèo khó hơn khi phải chăm sóc cho con cái và người già. Vì vậy, cuộc sống của phụ nữ tạo ra nhiều kiểu trải nghiệm hơn, tạo nền tảng cho những suy nhược nghiêm trọng.

BẢNG 14.4 - Tự thẩm tra và trầm cảm

	Chán nản	Tự trọng thấp	Tự trọng cao
Tỷ lệ % lựa chọn những đánh giá tiêu cực	*82*	*64*	*25*
*Hiểu được độ chính xác của bản tóm tắt**			
Bản tóm tắt tích cực	*5,67*	*6,60*	*9,70*
Bản tóm tắt tiêu cực	*7,89*	*6,48*	*2,45*
Sự khác biệt	*-2,22*	*0,12*	*7,25*

* *Những tỷ lệ chính xác được thực hiện dựa trên phạm vi 11 điểm, từ không chính xác (1) đến rất chính xác (11).*

Những khác biệt về giới tính lý giải tại sao phụ nữ lại có thể trở nên trầm cảm hơn một khi nền tảng đó được thiết lập. Chẳng hạn, phụ nữ có khả năng sử dụng kiểu phong cách giải thích bên trong – tổng thể – ổn định nhiều hơn. Cũng có những nhân tố khác tác động tới. Nghiên cứu do Susan Nolen-Hoeksema thực hiện (2002; Nolen-Hoeksema và những cộng sự, 1999) hướng tới các kiểu phản ứng của đàn ông và phụ nữ một khi họ bắt đầu trải nghiệm những trạng thái tiêu cực. Theo quan điểm này, khi phụ nữ trải nghiệm sự buồn chán, họ có xu hướng nghĩ về những nguyên nhân và sự liên quan có thể có trong cảm giác của họ. Ngược lại, đàn ông cố gắng thoát khỏi các cảm giác chán nản bằng cách tập trung vào một việc khác hoặc tham gia vào một hoạt động sinh lý khiến cho tâm trí họ thoát khỏi tình trạng hiện tại. Kiểu mẫu này đúng đắn hơn khi cho rằng kiểu *phản ứng trầm ngâm (ruminative)* của phụ nữ, xu hướng tập trung một cách ám ảnh đối với những vấn đề của họ sẽ làm gia tăng khả năng trầm cảm. Từ một phương pháp nhận thức, việc quan tâm tới các tâm trạng tiêu cực có thể làm tăng những suy nghĩ của bạn về các sự kiện tiêu cực dẫn đến tăng dần số lượng và/ hoặc mức độ của cảm giác tiêu cực. Những người đàn ông hay trầm ngâm cũng có nguy cơ bị trầm cảm. Sự khác biệt về giới tính được biểu hiện bởi vì có nhiều phụ nữ trầm ngâm hơn (Nolen-Hoeksema và những cộng sự, 1999).

Có một mối quan hệ giữa những khác biệt về giới tính trong trải nghiệm của cuộc đời với những khác biệt về giới tính trong các kiểu nhận thức. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu cho rằng phụ nữ giải thích các sự kiện tiêu cực theo những cách khác so với của đàn ông bởi vì họ có nhiều cách để giải thích hơn (Hankin & Abramson, 2001). Giả định những sự kiện tồi tệ thường xuyên xảy đến với bạn ở mức độ cao. Bạn sẽ không bắt đầu quy các sự kiện đó về bạn hơn là về thế giới? Dạng tổng quát này đề xuất rằng những khác biệt về giới tính trong trầm cảm sẽ ngang bằng với những khác biệt về giới tính trong trải nghiệm cuộc đời.

◆ TỰ SÁT

"Ý chí để tồn tại và thành công đã bị nghiền nát và bị đánh bại... Có một thời điểm khi tất cả mọi vật ngừng chiếu sáng thì những tia hy vọng mất đi" (Shneidman, 1987, trang 57). Lời tuyên bố đáng buồn của một thanh niên trẻ tự sát phản ánh hậu quả cực đoan nhất của bất cứ rối loạn tâm lý nào – *tự sát*. Trong khi hầu hết những người trầm cảm không có ý định tự sát, các phân tích lại cho rằng nhiều vụ tự sát lại xảy ra ở những người có tâm trạng trầm uất (Conner và những cộng sự, 2001). Trong dân số nước Mỹ, số lượng người chết được xác định là tự sát vào khoảng 30 ngàn người; bởi vì nhiều vụ tự sát được quy cho những tai nạn hoặc những nguyên nhân khác nên tỷ lệ thực tế có thể còn cao hơn rất nhiều. Bởi vì trầm cảm xảy ra một cách thường xuyên ở phụ nữ nên chẳng có gì ngạc nhiên khi số lượng phụ nữ *có ý định* tự sát cao gần gấp ba lần so với đàn ông; tuy nhiên những ý định tự sát của đàn ông lại có mức độ thành công cao hơn. Sự khác biệt này xảy ra phần lớn là bởi vì đàn ông sử dụng nhiều cách thức bạo lực hơn và phụ nữ sử dụng những cách thúc ít nguy hiểm hơn, chẳng hạn như thuốc ngủ (Berman & Jobes, 1991).

Một trong những vấn đề xã hội đáng báo động nhất là sự xuất hiện của *thanh niên tự sát* trong những thập kỷ gần đây. Mặc dù tự sát là nguyên nhân đứng hàng thứ 11 gây ra tỷ lệ tử vong ở nước Mỹ ở các độ tuổi, nhưng nó là nguyên nhân thứ ba gây tử vong đối với những người ở độ tuổi từ 15 – 24 (Arias và những cộng sự, 2003). Một cuộc khảo sát điều tra với 694 sinh viên mới vào đại học đã phát hiện có 26% nghĩ tới tự sát trong vòng 12 tháng gần nhất; và 10% có ý định tự sát tại một số thời điểm nào đó trong cuộc đời (Meehan và những cộng sự,

1992). Mặc cho những ý định là ít hơn nhưng những thanh thiếu niên nam vẫn có khả năng thành công cao gấp bốn lần so với thanh thiếu niên nữ (Bingham và những cộng sự, 1994). Hãy lưu ý, tỷ lệ tự sát đối với những thanh niên người Mỹ gốc Phi ở cả hai giới tính là thấp hơn nhiều so với những thanh niên da trắng, mặc dù không có lời giải thích rõ ràng nào cho sự phát hiện này (Bingham và những cộng sự, 1994; Murphy, 2000). Sự khác biệt về chủng tộc vẫn còn tồn tại. Những người đàn ông da trắng cao tuổi có nguy cơ tự sát cao nhất và những phụ nữ người Mỹ gốc Phi có tỷ lệ tự sát thấp nhất khi dữ liệu được so sánh về chủng tộc, giới và độ tuổi.

Thanh niên tự sát không phải là một hành động bất ngờ thúc đẩy mà nó thường xảy ra như là trạng thái cuối cùng của một giai đoạn xáo trộn bên trong và căng thẳng bên ngoài. Đại đa số nạn nhân của hiện tượng thanh niên tự sát đã nói với những người khác về dự định của họ hoặc viết về chúng. Vì vậy, nói chuyện về tự sát nên hết sức thận trọng (Marttunen và những cộng sự, 1998). Cách sống nào đưa thanh niên tới ý định tự sát? Sự sụp đổ của một mối quan hệ gắn bó là sự kiện gây tổn thương hàng đầu đối với cả hai giới (Gould và những cộng sự, 1996). Các sự kiện quan trọng khác tạo ra sự xấu hổ và tội lỗi có thể bao trùm lên cái tôi chưa chín muồi và dẫn tới ý định tự sát. Những tình tiết xảy ra như vậy bao gồm lần đầu tiên bị tấn công, đánh đập, hãm hiếp hoặc bắt giữ. Hơn thế nữa, những người tình dục đồng giới và nhất là phụ nữ tình dục đồng giới có nguy cơ đi đến tự sát cao hơn so với những thanh thiếu niên khác (D'Augelli và những cộng sự, 2001; Remafedi, 1999). Tỷ lệ tự sát cao hơn phản ánh sự thiếu hụt tương đối của sự ủng hộ từ phía xã hội đối với xu hướng tình dục đồng giới. Tự sát là một phản ứng cực đoan xảy ra, đặc biệt khi những thanh niên cảm thấy không thể lên tiếng để nhận được sự giúp đỡ của người khác. Nhạy cảm với những dấu hiệu về dự định tự sát và quan tâm đúng mức để can thiệp là thiết yếu để cứu vớt cuộc sống của cả thanh niên và người trưởng thành, những người nhận thấy là không còn lối thoát cho những rắc rối của họ ngoại trừ sự tự hủy hoại hoàn toàn.

◆ CÁC RỐI LOẠN NHÂN CÁCH

Rối loạn nhân cách là một loại bệnh có từ lâu, không thay đổi được, không thể thích nghi tốt về nhận thức, tư duy và cư xử. Những dạng này có thể làm suy yếu nghiêm trọng chức năng hoạt động của một cá nhân trong xã hội hoặc môi trường làm việc và có thể gây ra căng thẳng đáng kể. Chúng thường có thể nhận biết ở thời điểm một người bước vào độ tuổi thanh niên hoặc trung niên. Có nhiều kiểu rối loạn tính cách (DSM-IV-TR nhận biết 10 kiểu). Chúng ta sẽ thảo luận bốn ví dụ: bệnh hoang tưởng, đóng kịch, tự yêu mình và rối loạn nhân cách chống lại xã hội.

Những người *mắc chứng hoang tưởng (paranoid personality disorder)* thể hiện tính cách ngờ vực về các động lực thúc đẩy của cá nhân tác động đến họ. Những người mắc chứng rối loạn này nghi ngờ người khác đang cố gắng gây tổn hại hoặc lừa gạt họ. Họ có thể tìm ra những nghĩa không vui ẩn náu trong các tình huống không nguy hại. Họ cho rằng bạn bè, vợ, chồng hoặc các đối tác của mình không trung thực.

Người đóng kịch (histrionic personality disorder) được mô tả bởi những kiểu tìm kiếm cảm xúc và sự chú ý quá mức. Những người mắc chứng rối loạn này luôn mong muốn mình là trung tâm của sự chú ý. Nếu không được như vậy, họ có thể làm điều gì đó không thích hợp để lấy lại vị trí đó. Những người mắc chứng này đưa ra quan điểm mạnh mẽ với sự cường điệu lớn nhưng lại ít chứng cứ để ủng hộ cho những lời tuyên bố của mình. Họ phản ứng trước những việc nhỏ với những cảm xúc quá mức.

Những người mắc chứng *tự yêu mình (narcissistic personality disorder)* có cảm nhận phô trương về việc tự cho mình là quan trọng, có khuynh hướng ảo tưởng về thành công hoặc quyền lực và nhu cầu không dứt về sự khâm phục. Những người này thường gặp vấn đề trong những mối quan hệ giữa cá nhân với nhau; họ có xu hướng cảm thấy có quyền nhận được sự ủng hộ đặc biệt mà không có bổn phận trách nhiệm qua lại, để lợi dụng vì những mục đích riêng và gặp phải khó khăn trong việc nhận biết và trải nghiệm việc người khác cảm thấy như thế nào.

Rối loạn nhân cách chống lại xã hội (antisocial personality disorder) được biểu thị bởi một mẫu nhân cách lâu đời về hành vi vô trách nhiệm hoặc phạm pháp, vi phạm các quy phạm xã hội. Nói dối, ăn cắp và gây gổ, đánh nhau là những hành vi phổ biến. Những người rối loạn nhân cách chống lại xã hội thường không cảm thấy xấu hổ hoặc ăn năn về những hành động gây phiền muộn của mình. Những vi phạm quy phạm xã hội bắt đầu sớm trong cuộc đời của họ – phá phách lớp học, tham gia ẩu đả và trốn nhà. Hành động của họ được biểu thị bằng sự coi thường những quyền của người khác. Rối loạn nhân cách chống lại xã hội thường được kết hợp với những bệnh khác. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, khoảng 25% trong số những cá nhân đáp ứng các tiêu chí đối với việc lạm dụng thuốc phiện (chẳng hạn như thuốc phiện, morphin và heroin) cũng được chẩn đoán là mắc chứng rối loạn nhân cách chống lại xã hội (Brooner và những cộng sự, 1997).

Mặc dù các rối loạn nhân cách được nghiên cứu ít hơn các kiểu rối loạn khác nhưng chúng cứ đang bắt đầu tích lũy để cho thấy rằng chúng cũng do di truyền (Coolidge và những cộng sự, 2001; Nigg & Goldsmith, 1994). Nếu nhớ lại thảo luận ở Chương 13 về tính thừa kế mạnh mẽ trong những đặc điểm nhân cách, bạn có thể không ngạc nhiên khi biết các rối loạn cũng có tính thừa kế. Nghiên cứu cũng tập trung vào những hoàn cảnh, môi trường gây ra những rối loạn nhân cách này (Paris, 2003). Hãy xem xét nghiên cứu này về mối quan hệ giữa hành vi của cha mẹ và các đặc điểm nhân cách chống lại xã hội.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các hành vi của cha mẹ và những đặc điểm nhân cách chống lại xã hội

Một nhóm nghiên cứu đã đánh giá 742 đàn ông và phụ nữ để tìm ra những đặc điểm nhân cách đáp ứng tiêu chí DSM-IV-TR đối với rối loạn nhân cách chống lại xã hội (Reti và những cộng sự, 2002). Những người tham gia đã báo cáo về hành vi của cha mẹ mình đối với họ trong suốt thời kỳ thơ ấu bằng cách hoàn tất Bảng *Thông tin về mối ràng buộc cha mẹ (Parental Bonding Instrument – PBI)*. PBI đặt ra một phạm vi các câu hỏi đối với những gì mà người tham gia phản ứng dựa trên một phạm vi gồm bốn điểm. Một số câu hỏi đo mức độ các bậc cha mẹ thể hiện sự quan tâm đối với con cái (chẳng hạn, "Liệu họ có thể khiến tôi cảm thấy tốt hơn khi tôi buồn?"). Những câu hỏi khác đo mức độ các bậc cha mẹ ngăn cấm các hành vi của con cái (chẳng hạn, "Hãy để tôi mặc quần áo theo bất cứ cách nào mà tôi hài lòng"). Một kiểu câu hỏi thứ ba đo mức độ mà các bậc cha mẹ cho phép sự tự do về tâm lý của con cái (chẳng hạn, "Hãy cố gắng kiểm soát tất cả những gì tôi làm"). Các nhà nghiên cứu tìm kiếm những mối quan hệ giữa phản ứng của người tham gia dựa trên PBI và mức độ mà họ thể hiện các đặc điểm nhân cách chống lại xã hội. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện, những người báo cáo nhận được sự quan tâm ở mức độ thấp từ phía cha mẹ thì có mức độ cao về những đặc điểm nhân cách chống lại xã hội. Cũng những cá nhân đó, những người tin rằng cha mẹ mình bảo vệ quá mức cần thiết cũng có mức độ cao về những đặc điểm nhân cách chống lại xã hội.

Các nhà nghiên cứu nhanh chóng đi đến khẳng định rằng mối tương quan đó không phải

là nguyên nhân. Có thể những hành vi của cha mẹ gây ra các đặc điểm nhân cách chống lại xã hội; cũng có thể là hành vi của những đứa trẻ chịu ảnh hưởng bởi các đặc điểm chống lại xã hội một cách tiêu cực, cũng tác động tới cách thức mà cha mẹ của chúng cư xử với chúng. Tuy nhiên, những kết quả cho thấy các nhà nghiên cứu có thể quan sát những kiểu mẫu gia đình để xác định rủi ro mà trẻ gặp phải để phát triển những hình thức rối loạn nhân cách chống lại xã hội ở người trưởng thành.

◆ CÁC RỐI LOẠN PHÂN LY

Rối loạn phân ly *(dissociative disorder)* là sự xáo trộn trong sự hòa hợp của nhân dạng, trí nhớ hoặc ý thức. Điều quan trọng đối với con người là nhìn nhận bản thân như đang chỉ đạo hành vi của mình bao gồm những cảm xúc, suy nghĩ và hành động. Điều thiết yếu đối với nhận thức này về sự tự kiểm soát là cảm nhận về cái tôi – tính bất biến trong những khía cạnh khác nhau của cái tôi cũng như sự tiếp diễn của đặc điểm nhân dạng qua thời gian và địa điểm. Các nhà tâm lý cho rằng trong những trạng thái phân ly, các cá nhân thoát khỏi xung đột bằng cách từ bỏ tính bất biến và tiếp diễn này – về một nghĩa nào đó là không thừa nhận một phần của bản thân. Việc quên những trải nghiệm cá nhân quan trọng, một tiến trình được gây ra bởi những nhân tố tâm lý khi thiếu vắng ở bất cứ hoạt động khác thường của cơ quan trong cơ thể được gọi là **chứng quên phân ly** *(dissociative amnesia)*, là một ví dụ của sự phân ly.

Rối loạn nhân dạng phân ly *(dissociative indentity disorder – DID)* chính thức được biết đến là *rối loạn đa nhân cách (multiple personality disorder)*, là một rối loạn tâm trí phân ly trong đó có hai hoặc nhiều hơn những nhân cách cùng tồn tại trong một cá nhân. Tại bất kỳ thời điểm cụ thể nào cũng có một trong số tính cách này là chủ đạo trong việc định hướng hành vi của cá nhân. Rối loạn đặc điểm phân ly phổ biến là *tính cách phân ly* và đôi khi được gọi một cách nhầm lẫn là *schizophrenia* hay *tâm thần phân liệt*, một kiểu rối loạn mà chúng ta sẽ thấy trong phần tiếp theo, trong đó nhân cách thường bị hủy hoại nhưng lại không phân ly thành nhiều dạng. Trong DID, mỗi một tính cách xuất hiện trái ngược với cái tôi căn bản theo một số cách quan trọng – nó có thể là thoải mái nếu người bệnh biết xấu hổ, là hung bạo nếu nhân cách căn bản là yếu, và là quả quyết về tình dục nếu người bệnh sợ và ngờ nghệch về tình dục. Mỗi nhân cách có một đặc điểm nhận dạng, tên và kiểu hành vi độc đáo riêng biệt. Trong một số trường hợp, hàng chục đặc điểm khác nhau xuất hiện để giúp con người giải quyết hoàn cảnh sống khó khăn.

Một số nhà tâm lý học cho rằng đa nhân cách phát triển để phục vụ cho chức năng tồn tại quan trọng. Những nạn nhân DID có thể đã bị đánh đập, bị nhốt hoặc bị bỏ rơi bởi những người được coi là yêu họ – những người mà họ lệ thuộc đến mức họ không thể đánh, bỏ rơi hoặc thậm chí ghét bỏ. Thay vào đó, viễn cảnh tâm lý động học cho rằng các nạn nhân này đã thoát khỏi cơn hoảng sợ của họ về biểu tượng thông qua sự phân tách. Họ bảo vệ cái tôi bằng cách tạo ra những tính cách bên trong mạnh mẽ hơn để trợ giúp việc đương đầu với tình huống tổn thương đang diễn ra. Các nạn nhân DID tiêu biểu cho những phụ nữ đã bị cha mẹ, họ hàng hoặc bạn bè thân thiết lạm dụng nghiêm trọng về thể xác hoặc tình dục trong thời gian dài của thời thơ ấu. Một nghiên cứu thu thập dữ liệu được hỏi từ 448 bác sĩ lâm sàng, những người đã điều trị cho các trường hợp mắc chứng rối loạn nhân dạng phân ly và tâm trạng trầm cảm chủ yếu (được sử dụng vì những mục đích so sánh). Như được trình bày trong Bảng 14.5, đặc điểm chủ đạo của 355 trường hợp DID gần như đều là những báo cáo chung về sự lạm dụng với tỷ lệ mắc phải bắt

BẢNG 14.5 - Phản ứng đối với những câu hỏi về lạm dụng: So sánh rối loạn nhân dạng phân ly (DID) với trầm cảm

Mục câu hỏi	DID (%)	Chán nản chủ yếu (%)
(Những) Kiểu tỷ lệ bị lạm dụng	*98*	*54*
Thể xác	*82*	*24*
Tình dục	*86*	*25*
Tâm lý	*86*	*42*
Thờ ơ	*54*	*21*
Tất cả các dạng trên	*47*	*6*
Thể xác và tình dục	*74 (N = 355)*	*14 (N = 235)*

đầu từ khoảng 3 tuổi và tiếp tục trong khoảng thời gian hơn một thập kỷ. Mặc dù 235 bệnh nhân được lấy ra để so sánh với rối loạn trầm cảm cũng đã có tỷ lệ bị lạm dụng cao, nó ít hơn nhiều so với những người mắc phải DID (Schultz và những cộng sự, 1989).

Mặc dù những dữ liệu này – và các báo cáo cá nhân về hai kiểu rối loạn mà chúng tôi trích dẫn trước đó – có vẻ như mang tính thuyết phục, nhưng nhiều nhà tâm lý học vẫn nghi ngờ về sự chẩn đoán của DID (Lilienfeld & Lynn, 2003). Không có dữ liệu chắc chắn nào về tính phổ biến của rối loạn này (DSM-IV-TR, 2000). Những người nghi ngờ thường cho rằng các nhà trị liệu học "tin" vào DID có thể tạo ra DID – các nhà trị liệu này đặt câu hỏi cho những bệnh nhân thường trong trạng thái thôi miên nhằm khuyến khích đa nhân cách "xuất hiện". Các nhà tâm lý học khác cho rằng chứng cứ đầy đủ đã tích lũy ủng hộ chẩn đoán DID, cho thấy nó không chỉ là sản phẩm của những nhà trị liệu có tâm huyết (Gleaves và những cộng sự, 2001). Kết luận an toàn nhất có thể là trong số nhóm những người được chẩn đoán bằng DID, có một số trường hợp là đúng trong khi những trường hợp khác lại phản ứng với yêu cầu của các nhà trị liệu.

◆ NHỮNG RỐI LOẠN TÂM LÝ CỦA THỜI KỲ THƠ ẤU

Thảo luận của chúng ta cho tới nay đã tập trung nhiều vào những người trưởng thành, những người mắc bệnh về tâm lý. Tuy nhiên, điều quan trọng là nên lưu ý, nhiều cá nhân bắt đầu có những triệu chứng về bệnh tinh thần trong thời kỳ thơ ấu và thanh niên. Các nhà nghiên cứu gần đây đã củng cố nghiên cứu của họ về các kiểu gây căng thẳng làm gia tăng rủi ro mắc bệnh tâm lý trong cuộc sống của những người trẻ tuổi (Grant và những cộng sự, 2003). Chẳng hạn, sự khác biệt về giới tính đối với sự phổ biến của trầm cảm bắt đầu nổi lên vào khoảng độ tuổi 13 (Hankin & Abramson, 2001). Các nhà nghiên cứu tìm cách để hiểu cuộc sống của những cậu bé và cô bé phân rẽ như thế nào, đầu tiên dựa vào đâu để tìm ra tỷ lệ tương đối giữa những cô bé trầm cảm với những cậu bé trầm cảm.

DSM-IV-TR cũng xác định phạm vi những rối loạn "thường được chẩn đoán ban đầu trong thời kỳ sơ sinh, thời kỳ thơ ấu và thanh thiếu niên". Chúng ta đã thảo luận một trong số những rối loạn này, sự chậm phát triển trí tuệ trong Chương 9. Ở đây, chúng ta tập trung vào *rối loạn tăng động giảm chú ý* và *chứng rối loạn tự kỷ*.

Định nghĩa của *rối loạn tăng động giảm chú ý (attention-deficit hyperactivity disorder – ADHD)* ám chỉ hai nhóm triệu chứng (DSM-IV-TR, 2000). Thứ nhất, trẻ em phải cho thấy một cấp độ *thiếu chú ý* không tương thích với cấp độ phát triển của chúng. Chẳng hạn, chúng có thể gặp khó khăn trong việc chú ý tới việc học ở trường hoặc thường đánh mất một số thứ, chẳng hạn như đồ chơi, hoặc quên nhiệm vụ học tập. Thứ hai, trẻ em phải cho thấy những dấu hiệu về *tính hiếu động thái quá – bốc đồng*

mà lại không tương thích với cấp độ phát triển của chúng. Hành vi hiếu động thái quá bao gồm lúng túng, bồn chồn và nói quá nhiều; những hành vi bốc đồng bao gồm việc thốt ra những câu trả lời ngắt quãng. Chẩn đoán của ADHD đòi hỏi trẻ em thể hiện những kiểu hành vi này ít nhất là trong vòng sáu tháng trước 7 tuổi.

Các nhà nghiên cứu ước tính sự phổ biến của ADHD là từ 3 – 7% trẻ em ở độ tuổi đến trường ở nước Mỹ (Root & Resnick, 2003). Chẩn đoán của ADHD phức tạp bởi trên thực tế nhiều trẻ em có thể gặp phải những tình trạng thiếu chú ý, hiếu động thái quá hoặc bốc đồng. Vì lý do đó mà những chẩn đoán đôi khi trái ngược nhau: người ta lo lắng rằng sự hiếu động bình thường của trẻ em được gán là bất bình thường. Tuy nhiên, hiện giờ có một sự nhất trí cao trong số các bác sĩ lâm sàng là một số hành vi của trẻ em đạt tới cấp độ không có khả năng thích nghi tốt – trẻ em không thể kiểm soát hành vi và không thể hoàn tất những bài kiểm tra của chúng. Nhưng những rối loạn khác mà chúng tôi đã mô tả, các nhà nghiên cứu xem xét cả về bản chất và sự nuôi dưỡng của ADHD. Những nghiên cứu đối với song sinh và con nuôi đã đưa ra chứng cứ rõ ràng về tính thừa kế của rối loạn (Thapar, 2003). Cũng có những biến đổi quan trọng của môi trường được kết hợp với ADHD. Chẳng hạn, những đứa trẻ từ các gia đình bất lợi về kinh tế hoặc những gia đình có mức độ xung đột cao có khả năng mắc phải rối loạn cũng cao hơn (Biederman và những cộng sự, 2002).

Trẻ em với *chứng rối loạn tự kỷ (autistic disorder)* cho thấy sự đổ vỡ nghiêm trọng trong khả năng hình thành những ràng buộc xã hội của chúng. Chúng có khả năng trì hoãn và phát triển rất hạn chế trong ngôn ngữ nói cũng như ít quan tâm đến thế giới. Hãy xem xét báo cáo về một đứa trẻ được chẩn đoán là mắc chứng rối loạn này:

> *Audrey có vẻ như hoảng sợ bởi bất cứ thay đổi nào trong thói quen hàng ngày bao gồm cả sự xuất hiện của những người lạ mặt. Cô bé bối rối trong giao tiếp với những đứa trẻ khác hoặc né tránh chúng, có vẻ như bằng lòng với vai trò thụ động của bản thân trong một thời điểm nào đó. Khi ở cùng với những đứa trẻ khác, cô bé hiếm khi tham gia vào vai trò qua lại hoặc thậm chí không bắt chước bất cứ cử động nào của chúng (Meyer, 2003, trang 244).*

Những đánh giá về tính phổ biến của rối loạn tự kỷ (và các rối loạn có liên quan) xê dịch từ 30 – 60 trong số 10 ngàn trẻ em (Fombonne, 2003; Yeargin-Allsopp và những cộng sự, 2003). Tuy nhiên, rõ ràng số lượng trường hợp rối loạn tự kỷ đã xuất hiện một cách nhanh chóng trong vòng 20 hoặc 30 năm trở lại đây. Các nhà nghiên cứu đang khám phá những học thuyết để giải thích nguồn gốc của rối loạn.

Như với ADHD, rối loạn tự kỷ có rất nhiều khả năng do di truyền. Thực tế, các nhà nghiên cứu đã bắt đầu xác định các biến đổi trong bộ gen người có thể khiến cá nhân mắc phải rối loạn (Pericak-Vance, 2003). Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện những dấu hiệu của não bộ về rối loạn. Chẳng hạn, các cá nhân mắc chứng rối loạn tự kỷ não bộ có sự phát triển nhanh hơn so với bạn bè cùng lứa tuổi (Cody và những cộng sự, 2002; Courchesne và những cộng sự, 2003). Vấn đề đang nổi lên là bằng cách nào, tính bất bình thường của não bộ lại gây ra những triệu chứng rối loạn.

Các nhà nghiên cứu cho rằng những cá nhân mắc chứng rối loạn tự kỷ không có khả năng phát triển sự hiểu biết về trạng thái tâm trí của người khác (Baron-Cohen, 2000). Trong các tình huống thông thường, trẻ em phát triển những gì được gọi là *nguyên tắc của tâm trí*. Ban đầu, chúng lý giải thế giới chỉ từ tầm nhìn của riêng chúng. Tuy nhiên, với tiến trình phát triển nhanh giữa những độ tuổi 3 và 4, trẻ em phát triển thêm sự hiểu biết rằng những người khác nhau có kiến thức, đức tin và dự định khác

nhau. Nghiên cứu cho rằng những cá nhân mắc chứng rối loạn tự kỷ thiếu khả năng phát triển sự hiểu biết này. Không có nguyên tắc của tâm trí, con người rất khó thiết lập những mối quan hệ xã hội. Những cá nhân mắc chứng rối loạn tự kỷ nhận thấy rõ ràng là không thể hiểu và dự đoán hành vi của những người khác, khiến cho cuộc sống hàng ngày có vẻ như bí ẩn và đầy hận thù.

NHỮNG RỐI LOẠN TÂM THẦN PHÂN LIỆT

Tất cả mọi người đều biết đến cảm giác chán nản hoặc lo lắng là như thế nào, mặc dù hầu hết chúng ta đều chưa từng trải nghiệm những cảm giác này tới mức độ nghiêm trọng để tạo ra rối loạn. Tuy nhiên, tâm thần phân liệt là một rối loạn thể hiện kinh nghiệm khác về phẩm chất so với chức năng hoạt động thông thường. **Rối loạn tâm thần phân liệt** *(schizophrenic disorder)* là một dạng bệnh tâm lý nghiêm trọng mà trong đó nhân cách có vẻ như tan rã, suy nghĩ, nhận thức bị bóp méo và cảm xúc thì tệ hại. Người mắc chứng rối loạn tâm thần phân liệt khiến bạn thường nhớ tới như một người mắc bệnh điên hoặc mất trí.

Đối với nhiều người bị tâm thần phân liệt, căn bệnh là bản án chung thân mà không có khả năng được tha bổng, kéo dài sự giam cầm đơn độc của tâm trí, cản phải sống cuộc đời tách biệt. Mặc dù bệnh này là tương đối hiếm – xấp xỉ khoảng 0,7% người trưởng thành ở Mỹ mắc phải căn bệnh này ở một số thời điểm của cuộc đời (Kessler và những cộng sự, 1994) – số liệu này cho thấy có khoảng 2 triệu người bị ảnh hưởng bởi rối loạn tinh thần bí ẩn và thảm thương nhất này. Nhiều bệnh nhân đã dành cả thời trai trẻ của họ sống trong bệnh viện với rất ít hy vọng để quay trở lại với cuộc sống bình thường.

Mark Vonnegut, con trai của tiểu thuyết gia Kurt Vonnegut, bắt đầu có những triệu chứng của căn bệnh tâm thần phân liệt khi bước vào những năm đầu của độ tuổi 20. Trong *The Eden Express* (1975) anh kể câu chuyện về việc cắt đứt quan hệ với thực tại và sự hồi phục dần dần của mình. Một lần khi đang tỉa những cây mận, thực tại của anh đã bị bóp méo:

> *Tôi bắt đầu băn khoăn không biết tôi có làm đau những thân cây không và có thấy bản thân có lỗi không. Mỗi cây có một tính cách. Tôi bắt đầu băn khoăn không hiểu có cây nào trong số chúng thích tôi hay không. Tôi bị cuốn hút hoàn toàn khi nhìn vào mỗi thân cây và bắt đầu để ý thấy rằng chúng đang phát sáng một cách nhẹ nhàng, đang tỏa ra thứ ánh sáng mềm mại bên trong, bao quanh lấy những cành cây. Và từ nơi nào bỗng xuất hiện một khuôn mặt nhiều nếp nhăn và màu sắc óng ánh không thể tin được. Bắt đầu chỉ như một điểm nhỏ ở khoảng cách vô hạn, nó lao tới, trở nên to lớn vô cùng. Tôi không thể nhìn thấy thứ gì khác. Trái tim tôi ngừng đập. Khoảnh khắc kéo dài vô tận. Tôi cố gắng quay mặt đi nhưng nó chế nhạo tôi... Tôi nhìn vào khuôn mặt, đôi mắt và nhận thấy mình đã bỏ lại tất cả khu đất giống nhau (1975, trang 96).*

Những mô tả của Vonnegut mang tới cho bạn một cái nhìn thoáng qua về các triệu chứng của căn bệnh tâm thần phân liệt.

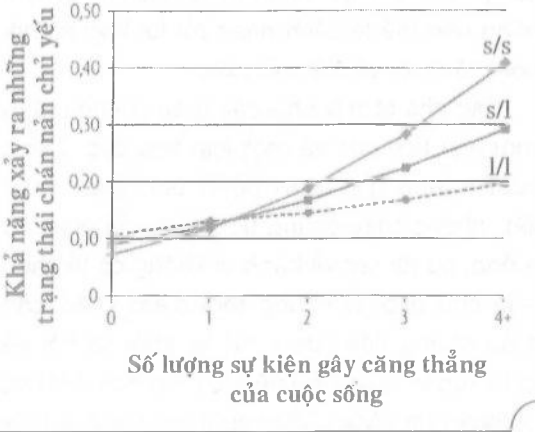
Trong thế giới của bệnh tâm thần phân liệt, suy nghĩ trở thành bất hợp lý; việc kết hợp những ý tưởng là xa vời hoặc không có kiểu mẫu rõ ràng. Những **ảo giác** *(hallucination)* thường xảy ra liên quan tới nhận thức, cảm giác tưởng tượng – những hình ảnh, mùi hoặc phổ biến là âm thanh (thường là những giọng nói) – mà các bệnh nhân cho là có thực. Một người có thể nghe thấy giọng nói tạo ra một bài

TÂM LÝ HỌC THẾ KỶ 21

Việc xác định chính xác sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa tự nhiên và sự nuôi dưỡng

Trong suốt chương này, chúng ta đã khẳng định những kiểu bệnh tâm thần chủ yếu đều có yếu tố di truyền. Đa số những tuyên bố được dựa trên những phương pháp rất quen thuộc với bạn. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu so sánh tỷ lệ mà tại đó các cặp song sinh cùng trứng và khác trứng được thụ tinh có cùng bệnh tâm lý để đưa ra những đánh giá về tính thừa kế của mỗi kiểu rối loạn (Coolidge và những cộng sự, 2001; Hettema và những cộng sự, 2001). Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu bắt đầu vượt khỏi những tính toán về tính thừa kế để xác định chính xác những khác biệt thực sự trong gen khiến cho một số cá nhân mắc bệnh tâm thần. Hãy xem xét nghiên cứu thiết lập mối quan hệ quan trọng giữa sự biến đổi về gen và những trải nghiệm sống trong lý thuyết nguyên nhân của trầm cảm.

Khi thảo luận về những rối loạn tâm lí, chúng ta để ý rằng những sự phá vỡ trong hoạt động chức năng của serotonin dẫn truyền thần kinh đóng vai trò tạo ra tâm trạng trầm uất. Vì lý do đó, các nhà nghiên cứu đã tập trung mối quan tâm vào một gen có ảnh hưởng tới hệ thống serotonin (Caspi và những cộng sự, 2003). Xuất hiện trong những hình thức ngắn (s) và dài (l). (Trong Chương 12, chúng tôi đã mô tả một nghiên cứu đánh giá ảnh hưởng của gen đối với phản ứng của hạch hạnh nhân trước kích thích cảm xúc [Hariri và những cộng sự, 2002].) Đối với 847 cá nhân trong một nghiên cứu theo chiều dọc ở New Zealand, các nhà nghiên cứu đã xác định vị thế của họ đối với gen này. Trong thí nghiệm, 17% đã có hai kiểu gen ngắn (s/s), 51% có một kiểu ngắn và một kiểu dài (s/l) và 31% có hai kiểu gen dài (l/l). Bản thân những người tham gia cũng cung cấp thông tin về những điều gây căng thẳng mà họ đã khắc phục được trong cuộc sống của mình. Đối với độ tuổi từ 21 đến 26, họ chỉ ra rằng họ đã trải nghiệm những sự kiện như việc làm hoặc khủng hoảng tài chính, những vấn đề sức khỏe hoặc vấn đề về mối quan hệ. So sánh giữa các kiểu gen (chẳng hạn, s/s, s/l, l/l), không nhóm nào trải nghiệm những điều gây căng thẳng trong cuộc sống hơn nhóm khác. Đó là một kết quả quan trọng cho thấy bất cứ nhóm nào có sự khác biệt thường thấy của tình trạng trầm cảm đều không thể quy cho cuộc sống thuận lợi hay khó khăn. Thay vào đó, chúng ta học được rằng những kiểu gen của con người khiến họ phản ứng một cách khác nhau trước những trải nghiệm giống nhau.



Bước cuối cùng của các nhà nghiên cứu là xác định người tham gia nào trong nghiên cứu đã mắc phải chứng rối loạn trầm cảm nghiêm trọng. Như được trình bày trong hình, mô hình đã xuất hiện rất ấn tượng. Nhìn chung, những người trải nghiệm nhiều sự kiện gây căng thẳng hơn trong cuộc sống thì có khả năng trải nghiệm một trạng thái trầm cảm nghiêm trọng hơn. Tuy nhiên, các hình cho thấy, các kiểu gen cũng có ảnh hưởng quan trọng. Đối với những người tham gia có một hoặc hai bản sao của kiểu gen ngắn, ảnh hưởng của những sự kiện tiêu cực trong cuộc sống được mở rộng hơn.

Nghiên cứu này khiến cho nhiều ý tưởng mà chúng ta đã thảo luận về bản chất và sự nuôi dưỡng trở nên rất cụ thể. Các nhà nghiên cứu này đã chứng minh sự khác biệt về gen được biết đến trong sự kết hợp với những sự kiện tiêu cực của cuộc sống làm gia tăng mạnh mẽ khả năng mắc phải trạng thái trầm cảm. Những bước đột phá trong hiểu biết về hệ gen của con người cho phép các nhà nghiên cứu xác định chính xác bản chất và sự nuôi dưỡng tương tác với nhau như thế nào.

tường thuật tại chỗ về hành vi của họ hoặc có thể nghe thấy giọng nói trong cuộc nói chuyện. Những **ảo tưởng** *(delusion)* cũng phổ biến; đây là những niềm tin sai lầm hoặc phi lý được duy trì mặc cho chứng cứ đối lập rõ ràng. *Ngôn ngữ* có thể trở nên rời rạc – ngôn từ thốt ra là do chắp nối – hoặc có thể trở thành câm. Những *cảm xúc* có thể là tẻ nhạt, không có biểu cảm có thể nhìn thấy hoặc chúng tương thích với tình huống. *Hành vi động cơ – tâm lý* có thể không có tổ chức (điệu bộ nhăn nhó, dáng điệu lạ lùng) hoặc tư thế có thể trở nên kỳ dị. Thậm chí ngay cả khi chỉ một vài triệu chứng này xuất hiện, chức năng hoạt động bị suy yếu trong công việc và lý giải những mối quan hệ có khả năng như thể là bệnh nhân rút lui khỏi xã hội hoặc tách rời về mặt cảm xúc.

Các nhà tâm lý chia các triệu chứng thành một loại tích cực và một loại tiêu cực. Trong suốt những giai đoạn bệnh tâm thần phân liệt, những triệu chứng tích cực – ảo giác, ảo tưởng, sự rời rạc và hành vi không có tổ chức – là chủ đạo. Ở những thời điểm khác, các triệu chứng tiêu cực – rút lui khỏi xã hội và cảm xúc tẻ nhạt – trở nên rõ ràng hơn. Một số cá nhân như Mark Vonnegut chỉ trải qua một hoặc một cặp giai đoạn của bệnh tâm thần phân liệt và hồi phục để sống cuộc sống bình thường. Những người khác, thường được mô tả là những người bệnh kinh niên hoặc trải qua các giai đoạn cấp tính lặp đi lặp lại với khoảng thời gian ngắn của những triệu chứng tiêu cực hoặc trải qua các giai đoạn cấp tính không thường xuyên với khoảng thời gian được gia tăng những triệu chứng tiêu cực. Thậm chí những người bị rối loạn nghiêm trọng nhất cũng không phải lúc nào cũng bị ảo giác một cách sâu sắc.

◆ CÁC DẠNG TÂM THẦN PHÂN LIỆT CHỦ YẾU

Bởi vì có rất nhiều triệu chứng mô tả bệnh tâm thần phân liệt, các nhà điều tra coi nó không chỉ là một rối loạn đơn lẻ mà là một nhóm với các dạng riêng biệt. Năm dạng phụ được nhận biết một cách phổ biến nhất được vạch ra trong Bảng 14.6.

Dạng hỗn độn

Trong *dạng hỗn độn (disorganized type)*, con người cho thấy những triệu chứng rời rạc về suy nghĩ, vô cùng kỳ dị và hành vi hỗn độn.

BẢNG 14.6 - Các dạng rối loạn tâm thần phân liệt

Các dạng tâm thần phân liệt	Các triệu chứng chủ yếu
Hỗn độn	*Hành vi và những cảm xúc không tương thích; ngôn ngữ rời rạc.*
Mê man	*Tê cứng, cứng nhắc hoặc hành vi, động cơ dễ bị kích động*
Hoang tưởng	*Những ảo tưởng về hành hình hoặc uy quyền.*
Không phân biệt được	*Tập hợp lẫn lộn những triệu chứng với rối loạn suy nghĩ và đặc điểm từ những kiểu khác*
Di chứng	*Không có những triệu chứng chủ yếu nhưng có chứng cứ từ những triệu chứng phụ về sự tiếp tục của rối loạn*

Cảm xúc thì tẻ nhạt hoặc không tương tích với tình huống. Thường thì một người hành động theo kiểu ngớ ngẩn hoặc trẻ con, chẳng hạn như cười khúc khích mà chẳng vì lý do rõ ràng nào. Ngôn ngữ có thể trở nên quá rời rạc, đầy những từ ngữ không bình thường và những câu văn không hoàn chỉnh, dẫn tới việc giao tiếp với người khác không thành công. Nếu những ảo tưởng hoặc những ảo giác xảy ra thì chúng không được tổ chức quanh một chủ điểm chặt chẽ.

F.B là một bệnh nhân được điều trị nội trú trong những năm gần 30 tuổi. Khi được hỏi tên, anh đã nói rằng anh đang cố gắng quên nó đi bởi vì nó khiến anh bật khóc khi nghe tới. Sau đó anh khóc dữ dội trong vài phút. Tiếp đó, khi được hỏi về một điều gì đó nghiêm trọng và buồn, F.B đã bật cười. Khi được hỏi về nghĩa của câu thành ngữ: "Khi mèo đi vắng, chuột sẽ lên ngôi", F.B trả lời: "Mèo không biết chuột làm gì và chuột không biết mèo làm gì. Mèo đại diện cho bên nghi ngờ hơn là chuột. Dumbo là một chàng trai tốt. Anh ta đã nhìn thấy con mèo làm gì, tự đặt mình cùng với con mèo để người ta không nhìn nhận họ như là những diễn viên hài." (Zimbardo, giao tiếp cá nhân, 1957).

Những dáng vẻ, lời nói ngờ nghệch, rời rạc và những ảo giác của F.B là dấu hiệu khẳng định dạng hỗn độn của bệnh tâm thần phân liệt.

Dạng mê man

Đặc điểm chính của *dạng mê man (catatonic type)* trong tâm thần phân liệt là sự suy sụp của hoạt động dây thần kinh. Đôi khi con người mắc dạng rối loạn này có vẻ như tê liệt trong một trạng thái ngẩn ngơ. Trong khoảng thời gian dài, cá nhân có thể vẫn bất động, thường trong một tư thế kỳ dị cho thấy rất ít hoặc không có phản ứng đối với bất cứ điều gì trong môi trường. Vào những thời điểm khác nhau, các bệnh nhân này cho thấy hoạt động thần kinh không có mục đích gì, không chịu ảnh hưởng của kích thích bên ngoài. Dạng mê man cũng được mô tả bởi *thuyết phủ định* cực đoan, sự chống đối rõ ràng không có tính thúc đẩy đối với tất cả những lời chỉ dẫn.

Dạng hoang tưởng

Những cá nhân mắc *dạng hoang tưởng (paranoid type)* này có các ảo tưởng phức tạp và có hệ thống tập trung xung quanh những đề tài cụ thể:

- *Các ảo tưởng về sự hành hình.* Các cá nhân cảm thấy họ liên tục bị theo dõi bí mật và vạch âm mưu chống đối, và họ đang trong mối nguy hiểm chết người.
- *Các ảo tưởng về uy quyền.* Các cá nhân cho rằng họ là những con người quan trọng hoặc cao quý – những triệu phú, nhà phát minh vĩ đại hoặc những nhân vật tôn giáo đặc biệt.

Ảo tưởng về sự hành hình có thể đi cùng với ảo tưởng về sự cao quý – một cá nhân là con người vĩ đại nhưng lại liên tục bị những sức mạnh ma quỷ chống đối.

- *Các ảo tưởng ghen tuông.* Các cá nhân trở nên tin chắc mà không có nguyên nhân rõ ràng rằng bạn đời của họ không chung thủy. Họ đưa ra dữ liệu thích hợp với giả thuyết và "chứng minh" sự thật của ảo tưởng.

Các cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt hoang tưởng hiếm khi biểu hiện hành vi hỗn độn rõ ràng. Thay vào đó, hành vi của họ có khả năng là mạnh và rất nghiêm túc.

Dạng không phân biệt được

Dạng không phân biệt được (undifferentiated type) là dạng hỗn hợp của tâm thần phân liệt mô tả một người diễn tả những ảo tưởng, ảo giác, lời nói rời rạc hoặc hành vi hoàn toàn không có tổ chức chủ đạo, thích hợp với tiêu chí của hơn một dạng hoặc không của dạng nào cả. Những triệu chứng hỗn độn mà các cá nhân này mắc phải không phân biệt một cách rõ ràng các phản ứng tâm thần phân liệt khác nhau.

Dạng di chứng

Các cá nhân được chẩn đoán mắc *dạng di chứng (residual type)* thường từng trải qua một giai đoạn tâm thần phân liệt chủ yếu, nhưng gần đây không còn các triệu chứng tích cực chủ yếu, chẳng hạn như những ảo giác hoặc ảo tưởng nữa. Sự hiện diện tiếp diễn của rối loạn được báo hiệu bởi các triệu chứng tích cực phụ hoặc triệu chứng tiêu cực, chẳng hạn như cảm xúc tẻ nhạt. Một chẩn đoán về dạng còn lại có thể chỉ ra rằng bệnh của con người đang tiến vào *giai đoạn thuyên giảm* hoặc đang trở thành tiềm tàng.

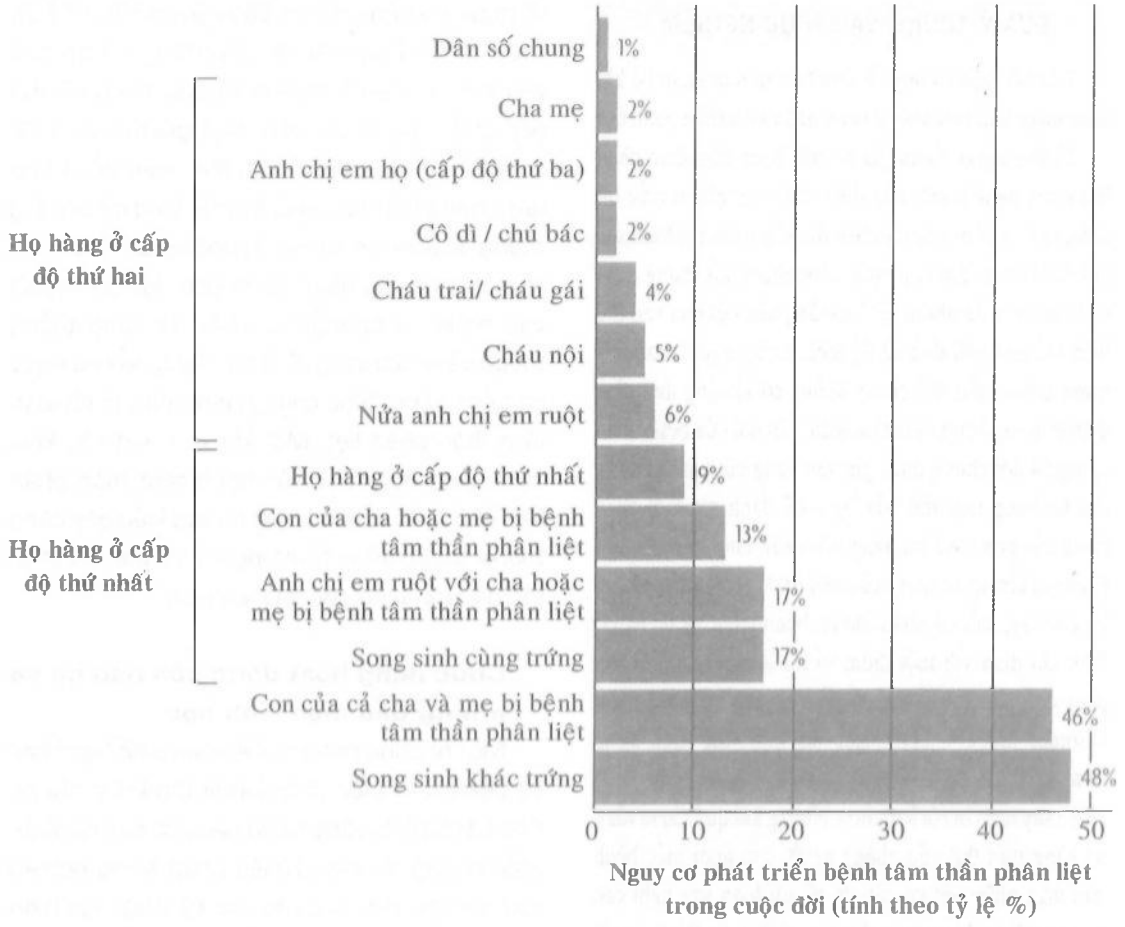
◆ NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH TÂM THẦN PHÂN LIỆT

Nhiều kiểu thuyết nguyên nhân khác nhau chỉ ra những nguyên nhân ban đầu khác nhau của bệnh tâm thần phân liệt, mức độ tiến triển và cách thức điều trị cũng khác nhau. Hãy nghiên cứu những đóng góp của một số dạng này để có thể đưa ra kết luận về cách mà con người có thể phát triển một rối loạn tâm thần phân liệt.

Các tiếp cận về gen

Từ lâu người ta đã biết tâm thần phân liệt có xu hướng di truyền trong các gia đình (Bleuler, 1978; Kallmann, 1946). Ba phương pháp nghiên cứu độc lập – nghiên cứu gia đình, nghiên cứu anh em song sinh và nghiên cứu về con nuôi – chỉ ra một kết luận chung: những người có liên quan về gen với những người khác mắc bệnh tâm thần phân liệt có khả năng bị ảnh hưởng nhiều hơn so với những người không có liên quan (Owen & O'Donovan, 2003). Một bản tổng hợp các nguy cơ bị ảnh hưởng bởi tâm thần phân liệt thông qua nhiều kiểu họ hàng khác nhau được trình bày trong Hình 14.5. Nhà nghiên cứu về bệnh tâm thần phân liệt Irving Gottesman (1991) đã đóng góp những dữ liệu này qua 40 nghiên cứu đáng tin cậy được thực hiện ở Tây Âu trong khoảng thời gian giữa những năm 1920 và 1987; ông đã loại bỏ những tập dữ liệu nghèo nàn nhất. Bạn có thể thấy, dữ liệu được sắp xếp theo mức độ của mối liên hệ về gen, những điều có tương quan cao đối với cấp độ của nguy cơ. Chẳng hạn, khi cả cha và mẹ đều mắc bệnh tâm thần phân liệt, nguy cơ mắc phải đối với con cái của họ là 46% so với 1% trong dân số nói chung. Khi chỉ có cha hoặc mẹ mắc bệnh thì nguy cơ đối với con cái giảm rất mạnh, xuống còn 13%. Cũng nên lưu ý là khả năng cả hai người trong cặp song sinh cùng trứng đều sẽ mắc bệnh là cao xấp xỉ gấp ba lần so với khả năng mắc bệnh của cặp song sinh khác trứng.

Các nhà nghiên cứu cũng sử dụng nghiên cứu về con nuôi để chứng minh rằng nguyên nhân của bệnh tâm thần phân liệt chịu ảnh



HÌNH 14.3 - Nguy cơ về gen đối với việc phát triển bệnh tâm thần phân liệt

Biểu đồ cho thấy các nguy cơ trung bình đối với việc phát triển bệnh tâm thần phân liệt. Dữ liệu được thu thập từ những nghiên cứu về gia đình và cặp song sinh được thực hiện ở châu Âu trong khoảng thời gian 1920 - 1987; cấp độ nguy cơ tương quan cao với cấp độ mối liên hệ về gen.

Ngoại trừ khi dạng bệnh chỉ ra điều gì khác thì dữ liệu phản ánh mối quan hệ giữa một cá nhân và ai đó được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần phân liệt. Chẳng hạn, cặp song sinh D2 của ai đó được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần phân liệt có khả năng là 17% giống với sự chẩn đoán.

hưởng lớn bởi những nhân tố về gen (Kety và những cộng sự, 1994). Hãy xem xét một nghiên cứu đánh giá tỷ lệ mắc phải các rối loạn suy nghĩ trong số những người có họ hàng và con nuôi của các bệnh nhân bị bệnh tâm thần phân liệt.

Gần như tất cả những người con nuôi đều được tách biệt khỏi gia đình ruột thịt ngay sau khi sinh ra. Vì vậy, bất cứ động lực nào dẫn tới những cấp độ cao của rối loạn suy nghĩ trong những người con nuôi mắc bệnh tâm thần phân liệt và các cấp độ tương đối cao trong số họ hàng ruột thịt không thể được quy cho nhân tố môi trường.

Trong khi chắc chắn có một mối quan hệ chặt chẽ giữa sự giống nhau về gen và nguy cơ mắc bệnh tâm thần phân liệt, thậm chí trong nhóm có sự giống nhau về gen lớn nhất thì nhân

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các rối loạn tư duy về sinh học và mối quan hệ khi được nhận làm con nuôi ở bệnh nhân tâm thần phân liệt

Những người tham gia bị mắc bệnh tâm thần phân liệt trong nghiên cứu này được rút ra từ nhóm mẫu thí nghiệm bao gồm các cá nhân đã tiến triển rối loạn sau khi được nhận làm con nuôi. Một nhóm đối chứng được so sánh với mẫu nhóm bị tâm thần phân liệt dựa vào các biến thể như giới tính và độ tuổi; những người tham gia trong nhóm mẫu đối chứng không có khoảng thời gian điều trị trong bệnh viện tâm thần. Lời nói của bệnh nhân và người đối chứng được ghi vào băng cũng như lời nói của họ hàng ruột thịt của họ – để đánh giá tầm quan trọng của gen – và họ hàng bên nhận nuôi của họ – để đánh giá tầm quan trọng của môi trường. Dựa vào những lời nói này, mỗi cá nhân (đó là, bệnh nhân và họ hàng) được chỉ định với một điểm số rối loạn suy nghĩ bằng phép đo được gọi là Chỉ số rối loạn suy nghĩ (Thought Disorder Index – TDI). Kết quả được thể hiện trong Bảng 14.7 – những điểm số TDI cao hơn có nghĩa là có nhiều suy nghĩ bị rối loạn hơn. Những kết quả chỉ ra rằng họ hàng ruột thịt của những người con nuôi mắc bệnh tâm thần phân liệt có cấp độ về rối loạn suy nghĩ cao hơn so với họ hàng ruột thịt của những người con nuôi đối chứng. Tuy nhiên, họ hàng bên nhận nuôi của cả hai nhóm đều không khác nhau trong rối loạn suy nghĩ của họ. Kiểu dữ liệu này đề xuất rằng gen quan trọng hơn môi trường trong việc dự đoán ai sẽ mắc phải rối loạn suy nghĩ (Kinney và những cộng sự, 1997).

tố nguy cơ cũng ít hơn 50% (xem Hình 14.3). Điều này chỉ ra, mặc dù gen đóng vai trò chủ yếu nhưng điều kiện môi trường cũng có thể góp phần gây ra rối loạn. Một giả thuyết được chấp nhận rộng rãi về nguyên nhân của bệnh tâm thần phân liệt là *giả thuyết tạng dễ bị căng thẳng (diathesis-stress hypothesis).* Theo giả thuyết này, các nhân tố về gen đặt con người vào nguy cơ nhưng các nhân tố căng thẳng thuộc về môi trường phải tác động để cho nguy cơ tiềm năng được chứng minh như là rối loạn tâm thần phân liệt. Một khi xem xét các khía cạnh sinh học khác của bệnh tâm thần phân liệt, chúng ta sẽ xét duyệt những kiểu gây căng thẳng thuộc về môi trường và có thể gia tăng tốc độ xuất hiện của rối loạn này.

Chức năng hoạt động của não bộ và những dấu hiệu sinh học

Một phương pháp nghiên cứu sinh học khác về bệnh tâm thần phân liệt là tìm kiếm những tính bất bình thường trong não của các cá nhân mắc chứng rối loạn. Nhiều phần trong nghiên cứu này giờ đây dựa vào các kỹ thuật tạo hình ảnh não bộ cho phép những so sánh trực tiếp, được thực hiện giữa cấu trúc và chức năng hoạt động não bộ của những cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt và những cá nhân đối chứng bình thường. Chẳng hạn, chu trình cộng hưởng từ trường được sử dụng để cho thấy các *não*

BẢNG 14.7 - Các điểm số rối loạn suy nghĩ dành cho những người con nuôi mắc bệnh tâm thần phân liệt, những người con nuôi đối chứng và họ hàng của họ

NHỮNG ĐIỂM SỐ VỀ CHỈ SỐ RỐI LOẠN TƯ DUY

	Những người con nuôi mắc bệnh tâm thần phân liệt	Những người con nuôi đối chứng	Sự khác biệt
Bản thân những người con nuôi	*4,82*	*1,15*	*3,67*
Tất cả họ hàng ruột thịt của họ	*1,37*	*0,99*	*0,38*
Anh chị em ruột và anh chị em chỉ có cùng cha hoặc mẹ	*1,44*	*0,82*	*0,62*
Họ hàng bên nhận nuôi của họ	*1,11*	*1,31*	*-0,20*

thất – cấu trúc não mà các dòng não - tủy sống chảy qua – được mở rộng lên tới 50% ở những cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt (Degreef và những cộng sự, 1992). Những nghiên cứu MRI cũng chứng minh, các cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt có những vùng mỏng hơn đo được ở thùy trước và thái dương của vỏ não; việc mất đi mô thần kinh có lẽ liên quan tới những tính bất bình thường về hành vi của rối loạn (Kuperberg và những cộng sự, 2003). Những kỹ thuật tạo hình ảnh cũng phát hiện ra các cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt có thể có các kiểu hoạt động của não bộ khác với kiểu hoạt động não bộ của nhóm người đối chứng bình thường. Chẳng hạn, một nghiên cứu kiểm tra các cặp song sinh cùng trứng, trong đó một hoặc cả hai người trong cặp song sinh mắc bệnh tâm thần phân liệt (Berman và những cộng sự, 1992). Chỉ những cá nhân thực sự mắc bệnh tâm thần phân liệt là cho thấy thùy trước của não bộ có mức hoạt động thấp hơn. Nghiên cứu này cho phép "các gen" được duy trì liên tục, để phát hiện ra khía cạnh sinh học này của rối loạn.

Các nhà nghiên cứu tiếp tục thêm vào danh sách những *dấu hiệu sinh học* đối với tâm thần phân liệt. Dấu hiệu sinh học là "dấu hiệu đo được của một căn bệnh có thể hoặc không thể có tính nguyên nhân" (Szymanski và những cộng sự, 1991, trang 99). Nói cách khác, một dấu hiệu sinh học có thể tương quan với một căn bệnh mặc dù nó không gây ra căn bệnh đó. Hiện tại không có dấu hiệu nào được biết đến dự đoán một cách hoàn hảo bệnh tâm thần phân liệt, nhưng các dấu hiệu có giá trị tiềm năng lớn đối với việc chẩn đoán và nghiên cứu. Chẳng hạn, những người mắc bệnh tâm thần phân liệt có khả năng có sự chuyển động khác thường của mắt hơn so với những người bình thường khi chúng quét qua vùng thị giác. Có thể xác định số lượng các dấu hiệu sinh học này trong những cá nhân và có liên quan tới sự hiện diện của căn bệnh tâm thần phân liệt trong các gia đình (Clementz & Sweeney, 1990; Lencer và những cộng sự, 2000). Các nhà nghiên cứu tiếp tục điều tra để tìm ra yếu tố cụ thể của chuyển động về mắt gần như tách biệt những người mắc bệnh tâm thần phân liệt với những bệnh nhân mắc phải các chứng rối loạn tinh thần khác (Katsani và những cộng sự, 1997; Sweeney và những cộng sự, 1994). Hiểu biết chính xác về những dấu hiệu sinh học có thể giúp các nhà nghiên cứu xác định nhóm cá nhân nào có nguy cơ phát triển rối loạn.

Nhận được một phạm vi rộng lớn các triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt, bạn có thể không ngạc nhiên bởi phạm vi rộng lớn có thể so sánh của những tính bất bình thường về sinh học và có thể là những nguyên nhân hoặc hậu quả của rối loạn. Bằng cách nào đặc điểm của môi trường có thể thúc đẩy những người có nguy cơ phát triển căn bệnh?

Ảnh hưởng của gia đình khi có kích thích gây căng thẳng thuộc về môi trường

Nếu khó chứng minh một nhân tố sinh học ở mức độ cao cụ thể là điều kiện *đủ* của tâm thần phân liệt thì cũng tương đối khó để chứng minh một nhân tố tâm lý chung là điều kiện *cần*. Các nhà xã hội học, bác sĩ gia đình và nhà tâm lý đều đã nghiên cứu ảnh hưởng của những mối quan hệ trong gia đình và những kiểu giao tiếp trong sự phát triển của bệnh tâm thần phân liệt. Hy vọng việc xác định được những hoàn cảnh môi trường làm tăng khả năng mắc bệnh tâm thần phân liệt – và để bảo vệ các cá nhân có nguy cơ trước những tình huống đó.

Nghiên cứu cũng đưa ra chứng cứ cho các học thuyết nhấn mạnh ảnh hưởng của *sự chệch hướng* trong giao tiếp của cha mẹ đối với sự phát triển của bệnh tâm thần phân liệt (Miklowitz & Tompson, 2003). Sự chệch hướng

này bao gồm việc các thành viên trong gia đình không có khả năng chia sẻ về mối quan tâm chung và những khó khăn của các bậc cha mẹ trong việc hiểu được tiền đồ của những thành viên khác trong gia đình hoặc trong giao tiếp một cách rõ ràng và chính xác. Các nghiên cứu cho thấy cách cư xử của gia đình có một cá nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt ít có trách nhiệm và ít tính nhạy cảm với nhau hơn so với của những gia đình bình thường.

Tính bất định vẫn còn đối với những kiểu gia đình chệch hướng là nguyên nhân của tâm thần phân liệt, phản ứng đối với các triệu chứng tâm thần phân liệt đang phát triển của một cá nhân. Để giúp trả lời câu hỏi này, các nhà nghiên cứu thực hiện những nghiên cứu *tương lai*: họ tìm hiểu chức năng gia đình để nhận biết kiểu nào, dự đoán ai sẽ phát triển bệnh tâm thần phân liệt hoặc trải nghiệm sự tái phát bệnh trong tương lai. Chẳng hạn, một nghiên cứu tập trung vào những kỹ năng *thấu cảm* của họ hàng bệnh nhân về khả năng của họ đối với việc nhận biết những trạng thái tâm tư của bệnh nhân (Giron & Gomez-Beneyto, 1998). Qua một năm, những bệnh nhân mà họ hàng của họ đã cho thấy cấp độ thấu cảm thấp có khả năng phải chịu sự tái phát những triệu chứng của căn bệnh. Nghiên cứu này thích hợp với những phát hiện khác rằng nhân tố gia đình đóng vai trò quan trọng ảnh hưởng tới chức năng hoạt động của một cá nhân sau khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện.

Nghiên cứu này tái tạo mô hình chung khi cha mẹ giảm bớt sự chỉ trích, căm ghét và bắt người khác phải chịu đựng một người con bị bệnh tâm thần phân liệt thì sự tái diễn của các triệu chứng tâm thần phân liệt cấp tính và đòi hỏi việc tái điều trị trong bệnh viện cũng được cắt giảm (Wearden và những cộng sự, 2000). Hàm ý là sự điều trị nên dành cho toàn bộ gia đình như là một *hệ thống* để thay đổi kiểu đối xử hướng tới đứa trẻ bị rối loạn.

Số lượng lời giải thích về bệnh tâm thần phân liệt mà chúng ta đã xem xét – và những câu hỏi vẫn còn đó mặc dù đã có nghiên cứu quan trọng – cho thấy mức độ nghiên cứu về rối loạn tâm lý nghiêm trọng này. Sự hiểu biết phức tạp về hiện tượng tâm thần phân liệt có thể được xem như một nhóm những rối loạn, mỗi rối loạn lại có những nguyên nhân đặc trưng tiềm tàng. Những khuynh hướng về gen, các tiến trình não bộ và những tương tác gia đình đều được xác định là các thành phần tham gia ít nhất là trong một số trường hợp. Các nhà nghiên cứu vẫn phải xác định các cách thức chính xác mà theo đó những yếu tố này có thể kết hợp để gây ra bệnh tâm thần phân liệt.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Cảm xúc được diễn tả và sự tái phát của triệu chứng

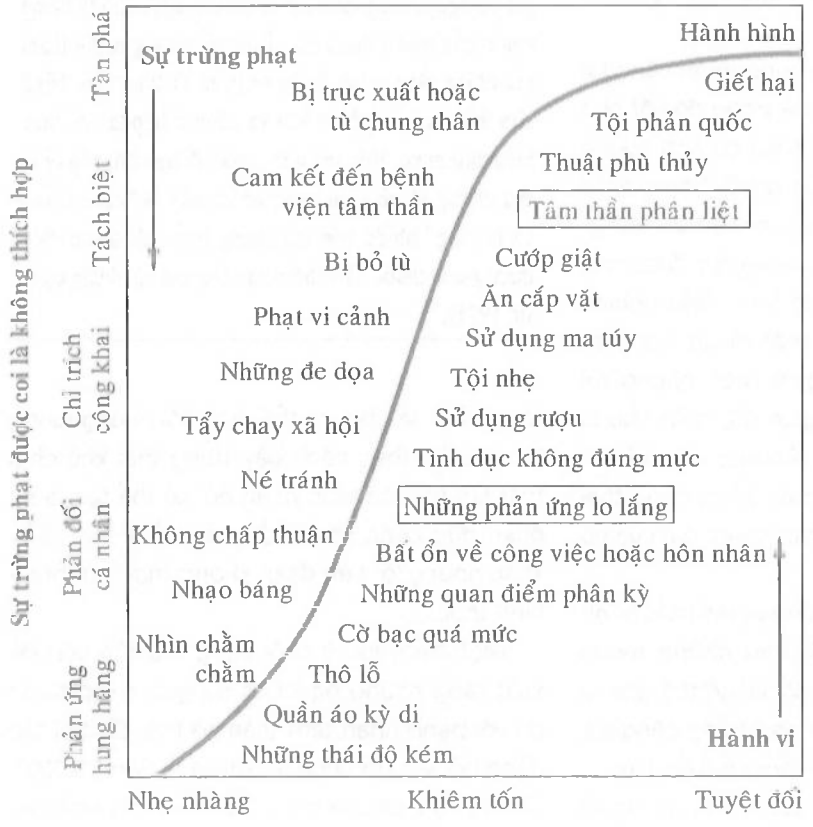
Để kiểm tra vai trò giao tiếp gia đình đối với căn bệnh tâm thần phân liệt, các nhà nghiên cứu đã chỉ rõ khái niệm cảm xúc được diễn tả. Những gia đình có mức độ cảm xúc được diễn tả cao nếu như họ đưa ra nhiều lời phê bình, chỉ trích đối với bệnh nhân, can thiệp quá mức đối với bệnh nhân, và có một thái độ hung hăng chung đối với bệnh nhân. Một nghiên cứu thu thập dữ liệu tập trung vào những gia đình với 69 bệnh nhân tâm thần phân liệt đang sống ở nhà trong một khoảng thời gian mà họ được nhìn nhận là ổn định. Mỗi gia đình được đánh giá về phạm vi của cảm xúc được diễn tả. Khi tình trạng của bệnh nhân được đánh giá 9 tháng sau đó, 50% những bệnh nhân từ những gia đình thể hiện xúc cảm cao đã bị tái phát bệnh trong khi chỉ có 17% bệnh nhân từ các gia đình ít thể hiện xúc cảm tái phát bệnh. Tuy nhiên, một số khía cạnh của cảm xúc được diễn tả là có lợi đối với bệnh nhân. Những bệnh nhân có gia đình can thiệp về cảm xúc quá nhiều đã có sự điều chỉnh xã hội tốt hơn sau 9 tháng. Có thể, môi trường gia đình cứng nhắc đã giúp các bệnh nhân thực hiện sự chuyển đổi khó khăn từ việc điều trị trong bệnh viện ra thế giới bên ngoài (King & Dixon, 1996).

VẾT NHƠ TRONG ỨNG XỬ VỚI BỆNH TÂM THẦN

Một trong những mục đích quan trọng của chúng ta trong chương này để làm sáng tỏ bệnh tâm thần – theo cách nào đó giúp bạn hiểu được hành vi bất bình thường thực sự bình thường. Người mắc rối loạn tâm lý thường được gọi là *chệch hướng*; xã hội dành hình phạt thích đáng đối với những người đi chệch khỏi các quy phạm của nó (xem Hình 14.4). Tuy nhiên, tên gọi chệch hướng là không phù hợp đối với những thực tại rất phổ biến: Khi 50% thanh niên và trung niên ở Mỹ cho rằng họ từng trải nghiệm một số rối loạn tâm thần trong quãng đời của họ (Kessler và những cộng sự, 1994), bệnh tâm lý ít ra theo như thống kê là tương đối bình thường.

Thậm chí khi trở lại với "đời sống bình thường", những người mắc chứng rối loạn tâm lý thường bị bêu xấu theo những cách mà hầu hết những người mắc những chứng bệnh khác không phải chịu đựng. **Vết nhơ** là dấu hiệu hoặc một tên gọi của sự ghét bỏ; trong bối cảnh tâm lý, nó là một tập hợp những quan điểm tiêu cực về một người và cô lập họ (Clausen, 1981). Một bệnh nhân đã bình phục viết: "Đối với tôi, vết nhơ trong ứng xử với bệnh tâm thần cũng mang tính phá hoại". Chị tiếp tục mô tả trải nghiệm cá nhân của mình bằng những thuật ngữ sống động:

> *Những cơn khủng hoảng của căn bệnh tâm thần xuất hiện như một vụ nổ hạt nhân trong cuộc đời tôi. Tất cả những gì tôi biết và có được trước đó đột nhiên biến đổi giống như một tiến trình tự nhiên đảo ngược. Đã có một sự trói buộc, hạn chế đối với cuộc đời tôi. Sự phản đối liên tục, sự ngượng nghịu của những người khác quanh*



Các cấp độ không được chấp nhận của xã hội

HÌNH 14.4 - "Hãy trừng phạt phù hợp với tội danh"

Hình này minh họa một thể liên tục của những hành vi không được chấp nhận và mức độ trừng phạt ngày càng nghiêm khắc hơn. Về thực chất, mỗi phản ứng đã là một sự trừng phạt đối với sự lầm đường lạc lối. Vì vậy, hành vi hướng tới những người mắc bệnh tâm thần có thể được nhìn nhận như là hành vi hướng tới những tội phạm và sự lầm lạc.

tôi, sự mất thoải mái và ý thức của chính tôi đẩy tôi vào sự giam cầm cô độc.

Sự hồi phục và kết quả của căn bệnh tâm thần có liên quan tới một cuộc đấu tranh – chống lại cơ thể của chính tôi, một cơ thể có vẻ như không có năng lượng và thể lực ổn định, chống lại một xã hội có vẻ như không sẵn lòng chấp nhận tôi. (Houghton, 1980, trang 7-8)

Những thái độ tiêu cực hướng tới sự xáo trộn về tâm lý xuất phát từ nhiều nguồn: phương tiện truyền thông đại chúng khắc họa các bệnh nhân tâm thần như là có khuynh hướng phạm tội; những lời giễu cợt về bệnh tâm thần là điều vẫn được chấp nhận; các gia đình phủ nhận sự đau khổ về tinh thần của một trong những thành viên của họ; thuật ngữ hợp pháp nhấn mạnh sự yếu kém về tâm trí. Con người cũng tự chế nhạo mình bằng cách che giấu nỗi đau khổ về tinh thần hiện thời hoặc lịch sử bệnh tâm thần.

Các nhà nghiên cứu đã chứng minh bằng tài liệu về một loạt cách thức mà trong đó vết nhơ trong ứng xử với bệnh tâm thần có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của người bệnh. Mặc cho những tiến bộ trong chức năng hoạt động, các bệnh nhân vẫn không mong đợi được mọi người đối xử một cách tử tế hơn. Kiểu nghiên cứu này cho thấy tính hai mặt rõ rệt trong sự trải nghiệm của nhiều người mắc chứng rối loạn tâm lý: tìm kiếm sự giúp đỡ, nhìn chung mang tới cả niềm tin và sự sỉ nhục; việc điều trị nâng cao chất lượng của cuộc sống cùng thời điểm mà điều sỉ nhục hạ thấp phẩm giá của nó (Rosenfield, 1997).

Một khó khăn nữa là những người mắc bệnh tâm thần thường vô ý tiếp thu những mong muốn về sự phân biệt mà đổi lại có thể gây ra các tác động tiêu cực (Link và những cộng sự, 1997). Hãy xem xét thí nghiệm cổ điển này.

Kết luận quan trọng ở đây là những người tin rằng những người kia đã gắn tên gọi "bệnh tâm thần" lên họ, có thể thay đổi những tương tác của họ theo cách gây trạng thái khó chịu thật sự: mong muốn phản đối có thể tạo ra sự phản đối; bệnh tâm thần có thể là một điều khác những lời tiên đoán không may trở thành hiện thực.

Một điểm lưu ý cuối cùng: nghiên cứu đề xuất rằng những người có sự giao thiệp trước đó với bệnh nhân tâm thần có thái độ ít bị tác động bởi vết nhơ hơn (Couture & Penn, 2003). Chẳng hạn, các sinh viên đọc bài viết ngắn về một người đàn ông có tên Jim đã khỏi bệnh tâm

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những mong muốn phản đối

Những người đàn ông 29 tuổi từng được điều trị trong bệnh viện vì căn bệnh tâm thần đã tình nguyện tham gia vào nghiên cứu này. Họ cho rằng nghiên cứu quan tâm tới những khó khăn mà bệnh nhân tâm thần có thể vướng phải khi hội nhập trở lại vào đời sống. Những người tham gia được thông báo rằng họ sẽ tiếp xúc với một nhân viên huấn luyện được đào tạo. Một nửa trong số những người tham gia được thông báo rằng nhân viên huấn luyện đã biết họ là những người từng mắc bệnh tâm thần; nửa còn lại được thông báo rằng nhân viên huấn luyện biết rằng họ từng là những bệnh nhân được điều trị trong bệnh viện. Thực tế, "người huấn luyện" là đồng mưu của người thực hiện thí nghiệm không nhận được bất cứ thông tin ưu tiên nào về niềm tin của những người tham gia thí nghiệm đối với hiểu biết của anh ta về họ. Vì vậy, bất cứ sự khác nhau nào trong những tương tác suốt thời gian mà những người tham gia và người đồng mưu tạo ra có thể được cho là mong muốn của người tham gia. Thực tế, những người tham gia tưởng rằng mình đã bị nhận ra là từng mắc bệnh tâm thần nói chuyện ít hơn và cũng ít hợp tác để thực hiện nhiệm vụ. Hơn thế nữa, người đồng mưu xếp tỷ lệ của những thành viên trong nhóm này là "căng thẳng và lo lắng" nhiều hơn mà không biết mỗi thành viên tham gia là thuộc vào nhóm nào (Farina và những cộng sự, 1971).

thần phân liệt rất lạc quan với những triển vọng tương lai của Jim khi trước đó họ đã tiếp xúc với một người nào đó mắc bệnh tâm thần (Penn và những cộng sự, 1994). Chúng tôi hy vọng kết quả của việc đọc chương này và chương tiếp theo sẽ giúp bạn thay đổi quan điểm về sự yếu kém tâm trí để bồi đắp sự khoan dung và so sánh của bạn đối với những cá nhân yếu kém về tâm trí.

Trong việc giải thích ngữ nghĩa của bệnh tâm lý, bạn sẽ bị bắt buộc phải nắm vững các khái niệm cơ bản về tính bình thường, thực tại và những giá trị xã hội. Trong việc khám phá ra cách hiểu, cách điều trị và lý tưởng là ngăn chặn các rối loạn tâm lý, các nhà nghiên cứu không chỉ giúp đỡ những người mắc bệnh có được niềm vui trong cuộc sống, mà họ còn mở rộng hiểu biết cơ bản về bản chất con người. Bằng cách nào các nhà tâm lý học và tâm thần học can thiệp vào những đầu óc phát triển không bình thường và để thay đổi hành vi không có tác dụng? Chúng ta sẽ tìm hiểu trong chương tiếp theo về các liệu pháp.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ BẢN CHẤT CỦA CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ

Tính bất bình thường được phán xét bởi cấp độ mà ở đó hành động của một người tạo ra một tập hợp những dấu hiệu bao gồm đau khổ, kém thích nghi, tính bất hợp lý, không thể dự đoán, tính không theo quy ước, bực dọc và vi phạm những tiêu chuẩn hoặc quy phạm xã hội.

Trong những thời kỳ đầu tiên, các cá nhân yếu kém về tâm trí thường được đối xử như bị ma ám hoặc ít mang tính người.

Những phương pháp nghiên cứu hiện đại đối với bệnh tâm thần bắt đầu với sự công nhận rằng những rối loạn tâm lý là căn bệnh có thể điều trị.

Có nhiều phương pháp nghiên cứu nguyên nhân của bệnh tâm lý.

Phương pháp sinh học tập trung vào tính bất bình thường trong não bộ, tiến trình sinh hóa và ảnh hưởng về gen.

Các phương pháp tâm lý bao gồm những mô hình về tâm lý động học, hành vi, nhận thức và văn hóa – xã hội.

◆ PHÂN LOẠI CÁC RỐI LOẠN TÂM LÝ

Những hệ thống phân loại đối với rối loạn tâm lý nên tạo ra một phương pháp tốc ký phổ biến cho việc truyền đạt các dạng bệnh tâm lý chung và những trường hợp cụ thể.

Hệ thống chẩn đoán và phân loại được chấp nhận một cách rộng rãi nhất là DSM-IV-TR.

DSM-IV-TR sử dụng một hệ thống đa chiều gồm có năm trục khuyến khích các chuyên gia sức khỏe tâm thần xem xét các nhân tố tâm lý, sinh lý và xã hội có thể tương thích với một rối loạn cụ thể.

◆ CÁC KIỂU RỐI LOẠN TÂM LÝ CHỦ YẾU

Năm kiểu rối loạn lo âu chủ yếu là rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn hoảng sợ, rối loạn ám ảnh sợ hãi, rối loạn ám ảnh – cưỡng bức và rối loạn stress sau tổn thương.

Các rối loạn tâm trạng liên quan tới sự rối loạn của cảm xúc.

Trầm cảm là rối loạn có tác động phổ biến nhất trong khi rối loạn lưỡng cực lại hiếm thấy hơn.

Tự sát có mức độ thường xuyên nhất trong số những người mắc phải tâm trạng trầm uất.

Những lời giải thích sinh học và tâm lý làm sáng tỏ những khía cạnh khác nhau về nguyên nhân của các rối loạn lo âu và tâm trạng.

Các rối loạn nhân cách là các dạng nhận thức, suy nghĩ hoặc hành vi mang tính lâu dài và cứng nhắc làm suy yếu chức năng hoạt động của một cá nhân.

Các rối loạn phân ly liên quan tới sự suy yếu của chức năng hoạt động can thiệp của trí nhớ, ý thức và nhân dạng.

ADHD và chứng tự kỷ được chẩn đoán trong thời kỳ thơ ấu.

◆ CÁC RỐI LOẠN TÂM THẦN PHÂN LIỆT

Tâm thần phân liệt là dạng bệnh tâm thần nghiêm trọng nhất được mô tả bởi những sự méo mó cực đoan trong nhận thức, suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và ngôn ngữ.

Năm dạng tâm thần phân liệt phụ là hỗn độn, mê man, hoang tưởng, không phân biệt được và di chứng.

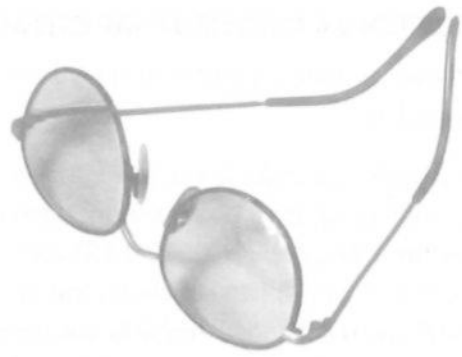
Chứng cứ dành cho những nguyên nhân của bệnh tâm thần phân liệt được phát hiện trong sự đa dạng của các nhân tố bao gồm gen, tính bất bình thường của não bộ và lịch sử gia đình.

◆ VẾT NHƠ TRONG ỨNG XỬ VỚI BỆNH TÂM THẦN

Những người mắc chứng rối loạn tâm lý thường bị chế nhạo theo những cách mà những người bị bệnh sinh lý không bị chế nhạo.

Mặc dù cách điều trị rối loạn tâm lý tạo ra những thay đổi tích cực nhưng sự chế nhạo kết hợp với bệnh tâm thần đã ảnh hưởng tiêu cực đến giá trị của cuộc sống.

Chương 15



TRỊ LIỆU RỐI LOẠN TÂM LÝ

Chương 14 có thể làm bạn choáng ngợp bởi những cách mà con người trải nghiệm căn bệnh tâm thần. Thật may, các nhà tâm lý học và những người chăm sóc sức khỏe tâm thần đã chủ động nghiên cứu để tạo ra những liệu pháp điều trị cho hàng loạt các bệnh tâm lý. Chúng ta sẽ thấy các nhà nghiên cứu vẫn tiếp tục tạo ra những chuyển biến lớn về các kỹ thuật trị liệu.

Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét các kiểu liệu pháp có thể giúp những người có hàng loạt rối loạn tâm lý phục hồi sự kiểm soát cá nhân. Chúng tôi sẽ trả lời một số câu hỏi quan trọng: Những yếu tố lịch sử văn hóa và xã hội ảnh hưởng thế nào đến việc trị liệu những rối loạn tâm lý? Lý thuyết, nghiên cứu và cách thực hiện ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào khi các nhà nghiên cứu phát triển và thử nghiệm các phương pháp điều trị? Có thể làm gì để tác động đến một tâm trí không được kiểm soát bởi một đầu óc bình thường nhằm điều chỉnh những hành vi không được kiểm soát, cảnh báo những tình cảm chưa được kiểm chứng và khắc phục những bất thường của bộ não.

Chương này nghiên cứu các hình thức trị liệu chủ yếu được những người chăm sóc sức khỏe sử dụng: phân tích tâm lý, điều chỉnh hành vi, cảnh báo nhận thức, liệu pháp con người và liệu pháp thuốc. Chúng ta sẽ xem xét hiệu quả của các phương pháp điều trị này và đánh giá mức độ thành công trong mỗi liệu pháp.

BỐI CẢNH ĐIỀU TRỊ

Có nhiều liệu pháp điều trị các rối loạn tâm lý khác nhau và có nhiều lý do khiến một số người tìm đến sự giúp đỡ (và một số người khác cần mà không tìm đến). Kết quả của mục đích trị liệu, những bối cảnh điều trị và các hình thức trợ giúp trị liệu cũng thay đổi. Tuy nhiên, cho dù có những khác biệt giữa các liệu pháp, tất cả đều *can thiệp* đến cuộc sống một người; được tạo ra để thay đổi hoạt động của cá nhân theo một cách nhất định.

◆ MỤC ĐÍCH VÀ CÁC LIỆU PHÁP CHÍNH

Tiến trình trị liệu gồm bốn nhiệm vụ hay mục tiêu chính:

1. Hoàn thành việc *chẩn đoán* những dấu hiệu bất bình thường, có thể xác định một dạng bệnh tâm thần phù hợp (DSM-IV-TR) với sự rối loạn hiện tại và phân loại các rối loạn đó.
2. Chẩn đoán *nguyên nhân* – nghĩa là, xác định những nguồn gốc có thể của sự rối loạn đó và hoạt động của các triệu chứng.
3. Đưa ra *dự đoán* hay đánh giá diễn biến mà vấn đề sẽ gặp phải khi có hay không có sự điều trị.
4. Kê đơn thuốc và thực hiện một số hình thức *điều trị*, một liệu pháp được tạo ra nhằm làm giảm hay loại bỏ những triệu chứng khó chịu và có thể cả các nguyên nhân của chúng.

Các liệu pháp sinh y tập trung vào việc làm thay đổi cơ chế vận động của hệ thần kinh trung ương. Được các bác sĩ tâm thần và nhiều nhà vật lý thực hiện rộng rãi, các liệu pháp này cố gắng làm thức tỉnh sự hoạt động của não với sự can thiệp bằng vật lý hay hóa học, gồm phẫu thuật, gây sốc bằng điện và thuốc tác động trực tiếp trên khu vực liên quan giữa não và cơ thể.

Các liệu pháp tâm lý học được gọi chung là **trị liệu tâm lý**, tập trung vào việc thay đổi những hành vi không phù hợp mà con người đã học được: ngôn ngữ, suy nghĩ, hiểu biết và sự hồi đáp chỉ đạo các hoạt động hàng ngày trong cuộc sống. Các liệu pháp này được các nhà tâm lý học lâm sàng cũng như các bác sĩ tâm thần thực hiện. Có bốn cách điều trị chính bằng tâm lý: tâm lý động học, hành vi, nhận thức và sinh tồn nhân văn.

Phương pháp tâm lý động học xem những đau đớn về tinh thần như các triệu chứng bên ngoài của các rối loạn và xung đột bên trong. Các nhà trị liệu tâm lý động học chữa rối loạn tâm lý bằng cách "nói chuyện", qua đó họ giúp người bệnh phát triển sự hiểu biết về mối quan hệ giữa các triệu chứng rõ ràng và những xung đột tiềm ẩn chưa được giải quyết có thể là nguyên nhân của những xung đột đó.

Liệu pháp hành vi xem bản thân hành vi là các tác nhân rối loạn cần điều chỉnh. Các rối loạn được xem như những mô hình hành vi đã học được hơn là các triệu chứng của bệnh tâm thần. Hành vi được chuyển đổi theo nhiều góc độ, gồm thay đổi sự việc bất ngờ củng cố cho phản ứng ham muốn và chẳng mấy thích thú, phá hủy những phản ứng có điều kiện và cung cấp các cách thức giải quyết vấn đề hiệu quả.

Liệu pháp nhận thức cố gắng tái cơ cấu suy nghĩ của người bệnh bằng cách cảnh báo những tuyên bố thường là xuyên tạc về nguyên nhân của một vấn đề do một người tạo ra. Sự nhận thức được cơ cấu lại thay đổi cách một người nhận định và lý giải những khó khăn, thường giúp người đó đối mặt với các vấn đề.

Các liệu pháp *sinh tồn nhân văn* chú trọng vào các giá trị của người bệnh. Họ được hướng trực tiếp tới việc tự hiện thực hóa sự phát triển tâm lý, sự phát triển của những mối quan hệ cá nhân ý nghĩa hơn và củng cố việc tự do chọn lựa. Họ có chiều hướng tập trung nhiều vào việc củng cố hoạt động của những người khỏe mạnh về cơ bản hơn là điều trị triệu chứng của những người bị rối loạn nghiêm trọng.

◆ CÁC NHÀ TRỊ LIỆU VÀ NHỮNG BỐI CẢNH ĐIỀU TRỊ

Khi các vấn đề tâm lý xuất hiện, phần lớn mọi người bước đầu đều tìm đến những nhà tư vấn không chính thức hoạt động trong một hoàn cảnh không bình thường. Nhiều người quay sang các thành viên trong gia đình, những người bạn thân, bác sĩ riêng, các luật sư hay giáo viên để có được sự trợ giúp, hướng dẫn và tư vấn. Những người theo tôn giáo có

thể tìm đến các giáo sĩ. Những người khác có được lời khuyên và cơ hội nói chuyện khi tâm sự với người nào đó sẵn lòng nghe. Trong xã hội của chúng ta, những liệu pháp không chính thức này giảm bớt phần lớn gánh nặng hàng ngày, giảm bớt sự bối rối và xung đột. Khi các vấn đề bó hẹp trong một phạm vi, các nhà trị liệu không chính thức thường có thể giúp đỡ.

Ngày nay nhiều người tìm đến các liệu pháp hơn trước kia, người ta thường quay sang những chuyên gia sức khỏe tâm thần được đào tạo khi các vấn đề tâm thần của họ trở nên nghiêm trọng hay kéo dài.

Các cách trị liệu khác nhau tiến hành trong nhiều bối cảnh: các bệnh viện, phòng khám, trường học...

Trong những năm vừa qua, các nhà trị liệu tâm lý đã bắt đầu thực hiện chăm sóc sức khỏe tinh thần qua thư điện tử hay Internet (King & Moreggi, 1998; Taylor và Luce, 2003). Các nhà nghiên cứu cũng nhanh chóng chỉ ra nguy cơ và lợi ích của liệu pháp qua Internet. Về nguy cơ, các nhà nghiên cứu lo ngại bệnh nhân có thể bị chẩn đoán nhầm nếu họ đưa thiếu thông tin mà không có thêm sự kiểm tra trực tiếp (King & Moreggi, 1998). Hơn nữa, các khách hàng cũng hiếm khi kiểm tra khả năng của các nhà trị liệu qua Internet; trong không gian mạng, bất cứ ai cũng có thể khẳng định mình là một chuyên gia. Bất chấp những nguy cơ này, liệu pháp thư điện tử cũng có thể tạo ra các cơ hội đặc biệt cho các nhà trị liệu và khách hàng của họ. Chẳng hạn, các nhà trị liệu tin rằng việc giấu tên cho phép các khách hàng bày tỏ hết những vấn đề áp lực, các mối lo ngại một cách nhanh chóng và ít ngại ngùng hơn. Các cá nhân có thể trung thực hơn khi họ không phải lo ngại về những phản ứng công khai của các nhà trị liệu khi có được những tiết lộ khó khăn của họ (Grohol, 1998).

Những người bước vào điều trị thường được coi là bệnh nhân hay khách hàng. Từ **bệnh nhân** được các chuyên gia - những người sử dụng các biện pháp điều trị sinh y đối với các vấn đề tâm lý – dùng. Từ **khách hàng** được các chuyên gia coi các rối loạn thần kinh như "những vấn đề trong cuộc sống" và không phải là một căn bệnh tinh thần dùng. Chúng ta sẽ dùng những từ được nói ở trên theo cách: *bệnh nhân* đối với các liệu pháp sinh y và phân tích tâm lý, và khách hàng đối với các biện pháp khác.

Cho dù hình thức điều trị là gì, điều quan trọng là những người cần đến sự trợ giúp phải có được sự hợp tác để việc điều trị mang lại hiệu quả. *Sự hợp tác điều trị* là mối quan hệ qua lại mà khách hàng và nhà trị liệu thiết lập nên: cá nhân đó và nhà trị liệu hợp tác nhằm mang lại sự thỏa thuận. Các nhà nghiên cứu khuyên rằng hiệu quả của sự hợp tác điều trị ảnh hưởng đến khả năng của liệu pháp tâm lý, tạo ra sự cải thiện về sức khỏe tâm thần (Joyce và những cộng sự, 2003). Khi bước vào điều trị, bạn nên tin rằng mình có thể thiết lập sự hợp tác điều trị vững vàng với chuyên gia liệu pháp.

Trước khi xem xét cụ thể các liệu pháp và các nhà trị liệu đương thời, chúng ta sẽ xem xét bối cảnh lịch sử mà cách điều trị bệnh tâm thần được phát triển và sau đó mở rộng triển vọng của các liệu pháp phương Tây nhằm thích ứng với những tập quán của các nền văn hóa khác.

◆ BỐI CẢNH VĂN HÓA VÀ LỊCH SỬ

Bạn đã nhận được hình thức điều trị nào trong quá khứ nếu bạn mắc phải những vấn đề tâm lý? Ở những xứ sở ngoài châu Âu và Bắc Mỹ, việc điều trị các rối loạn tâm lý được nhìn nhận trong những bối cảnh rộng rãi hơn của tôn giáo và các giá trị tạo ra cách điều trị nhân đạo hơn.

Lịch sử trị liệu của phương Tây

Cho đến gần cuối thế kỷ 18, nhận thức về các rối loạn tâm lý như *bệnh tâm thần* mới xuất hiện ở châu Âu. Nhà vật lý người Pháp Philippe Pinel viết năm 1801: "Bệnh tâm thần khác xa với những tội ác mà con người đáng bị trừng phạt, họ là những người ốm yếu, đáng thương và đáng được hưởng mọi sự quan tâm. Ta nên thử các phương thức đơn giản nhất nhằm khôi phục lý trí cho họ"(Zilboorg & Henry, 1941, trang 323 – 324).

Ở Mỹ, đến giữa những năm 1800, khi tâm lý học với vai trò là một lĩnh vực nghiên cứu, được tin cậy và tôn trọng, bệnh tâm thần sau đó được xem là liên quan đến những căng thẳng từ môi trường gây ra do sự hỗn loạn của những đô thị đang phát triển.

Những người bị rối loạn tâm lý được cách ly trong các nhà thương điên ở những khu vực nông thôn, cách xa những căng thẳng của thành phố, không chỉ để bảo vệ mà còn để điều trị (Rothman, 1971). Thật không may, rất nhiều nhà thương điên được xây dựng đã trở nên quá tải. Đầu những năm 1960, những người cải cách bắt đầu đấu tranh chống lại các nơi chứa người bệnh đã quá tải này, ủng hộ việc cho bệnh nhân tâm thần ra viện để cộng đồng trông nom, ít nhất là những bệnh nhân có thể tiến triển với cách điều trị ngoại trú và sự giúp đỡ phù hợp của cộng đồng. Nhưng nhiều bệnh nhân được ra viện đã không có được đầy đủ sự trợ giúp trong cộng đồng. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu nhận thấy 24% trong số 438 bệnh bệnh nhân tâm thần nặng trong một thử nghiệm đã trở nên vô gia cư (Kuno và những cộng sự, 2000).

Các biểu tượng văn hóa và những nghi thức điều trị

Việc chúng ta xem xét lại những trào lưu lịch sử trong việc điều trị các rối loạn tâm lý được hạn chế theo quan điểm và phong tục, văn hoá phương Tây vốn chú trọng đến tính duy nhất của mỗi cá thể, sự độc lập và trách nhiệm bản thân. Cả việc nghiên cứu ma quỷ và mô hình bệnh tật đều nhất quán với sự nhấn mạnh này, coi rối loạn tâm lý như điều xảy ra *bên trong* một con người và như là một thất bại của cá nhân.

Quan điểm này không nhận được nhiều sự chia sẻ từ các nền văn hóa khác (Triandis, 1995). Nghiên cứu về *nhân loại học văn hóa* đã cung cấp những phân tích về lời giải thích và cách điều trị rối loạn tâm lý ở các nền văn hóa khác nhau (Bourguignon, 1979; Evans-Pritchard, 1937; Kluckholn, 1994; Marsella, 1979). Chẳng hạn, theo quan điểm của người châu Phi, tầm quan trọng là sự hợp tác, sự tương tác, sự đồng nhất về bản chất và trách nhiệm cộng đồng (Nobles, 1976). Ngược lại với quan điểm của nhiều nền văn hóa không thuộc châu Âu là điều trị bệnh tâm thần bằng cách *dời* những người bệnh ra xa xã hội, ở nhiều nước châu Phi, việc điều trị diễn ra trong bối cảnh cộng đồng, liên quan đến niềm tin của con người, gia đình, công việc và môi trường sống không căng thẳng. Cách sử dụng nhóm trợ giúp của người châu Phi trong việc điều trị đã được mở rộng theo một tiến trình được gọi là "điều trị hệ thống", ở đó toàn bộ họ hàng, đồng nghiệp và bạn bè của bệnh nhân đều liên quan đến việc điều trị (Lambo, 1978).

Ở nhiều nền văn hóa, việc điều trị các bệnh tinh thần và cơ thể được liên hệ với tôn giáo và ma thuật. Các pháp sư (shaman), được trao cho những quyền lực đặc biệt có thể giúp đỡ cho việc chuyển biến của những người khốn khổ. Hệ thống văn hóa này *nhân cách hóa* các thế lực không rõ ràng thành số mệnh và thời cơ xảy ra trong cuộc đời một người nhằm tạo ra các vấn đề. Những nhân cách hóa như vậy cho phép áp dụng các hành động trực tiếp chống lại những người bị coi là làm

điều ác và trực tiếp tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người điều trị được coi là có phép màu (Middleton, 1967). Thông thường, tình trạng bệnh lý được coi là kết quả của những người có cuộc sống tinh thần khổ sở được thay đổi bởi sự can thiệp điều trị của người chữa bệnh là pháp sư. Đánh trống, hát và các nghi lễ khác được dùng nhằm tạo nên nỗi sợ hãi và tạo ra những trạng thái ý thức khác nhau trợ giúp cho việc đạt được tri thức và sức mạnh (Walsh, 1990)

Những biểu tượng, chuyện thần thoại và các nghi lễ quan trọng khác đóng vai trò quan trọng trong các nghi lễ điều trị dân gian thông thường (Lévi-Strauss, 1963). **Các nghi lễ điều trị** bằng tế lễ truyền sức mạnh tinh thần và ý nghĩa đặc biệt đến tiến trình điều trị. Chúng làm tăng tính ám thị, kết hợp với việc sử dụng những biểu tượng, các nghi lễ này gắn mỗi người bệnh, pháp sư và xã hội với các thế lực siêu nhiên với nhau để giành chiến thắng trong cuộc chiến chống lại chứng điên (Devereux, 1961). Cách tiến hành điều trị khác được sử dụng trong một số nghi thức điều trị là *chia rẽ ý thức*, ở đó người bệnh bước vào một trạng thái ý thức lẫn lộn. Theo quan điểm phương Tây, bản thân sự chia tách là một triệu chứng của rối loạn tâm thần cần được ngăn chặn hay điều trị; ở các nền văn hóa khác, khi ý thức bị lẫn lộn, các linh hồn lương thiện được liên kết với nhau và các linh hồn ác bị xua đuổi.

Mặc dù các pháp sư và những người điều trị đóng vai trò đặc biệt trong các nghi lễ thờ cúng, khả năng điều trị hầu hết thường vượt qua khả năng của người điều trị cá nhân và nằm ở các thế lực siêu nhiên (Katz, 1982, 1993). Trong mô tả về việc điều trị ở Fiji, nhà tâm lý học Richard Katz viết: "Việc trở thành cầu nối trong lĩnh vực tâm linh đòi hỏi sự dâng hiến một sức mạnh điều trị nằm ngoài bản thân và kéo theo sự đóng góp nhỏ nhoi của chính người đó vào việc điều trị. Những người điều trị người Fiji không khẳng định việc sở hữu cá nhân *mana* [sức mạnh tinh thần có nguồn gốc từ tổ tiên] hay không nhận công trạng riêng trong việc điều trị hiệu quả" (trang 327 - 328). Katz đưa ra sự so sánh rõ ràng đối với cách tiến hành của phương Tây: "Ngược lại, các nhà điều trị phương Tây lại thích khẳng định sự kiểm soát, nếu không nói là sở hữu, khả năng cứu chữa. Khả năng – biết làm việc gì, hay ít nhất là không để lộ điều mà mình không biết – được nhấn mạnh vào việc dễ bị tổn thương tự nhiên của con người" (trang 328).

Ảnh hưởng của những nhận thức có tác động đến xã hội và sự chú trọng đến *bối cảnh gia đình* và *cộng đồng trợ giúp* là bằng chứng cho những cách thức điều trị mới hơn chú trọng đến mạng lưới giúp đỡ của toàn xã hội và việc điều trị tại nhà. Các nhà điều trị phương Tây làm việc với các pháp sư nhằm cố gắng đưa vào các liệu pháp tâm lý phương Tây liên quan đến việc tự phân tích với những liệu pháp của các cộng đồng nhìn nhận cá nhân trong bối cảnh cộng đồng hiện tại. Những nỗ lực hòa nhập này làm cho các liệu pháp điều trị ngày càng phù hợp hơn về mặt văn hóa trên một diện rộng (Kraut, 1990).

Với cái nhìn sơ lược về các xu hướng lịch sử và một số khác biệt văn hóa về tinh thần, chúng ta đi sâu hơn vào từng dạng liệu pháp điều trị chính được tiến hành ngày nay.

CÁC LIỆU PHÁP TÂM LÝ ĐỘNG HỌC

Các liệu pháp tâm lý động học (psychodynamic) cho rằng những vấn đề của một bệnh nhân phát sinh bởi sự căng thẳng tâm trí giữa những cơn bốc đồng vô thức và sự dồn nén trong cuộc sống hàng ngày của họ. Các liệu pháp này đặt trung tâm của các rối loạn bên trong người bị rối loạn.

◆ CÁC NHÀ PHÂN TÂM HỌC THEO FREUD

Phân tâm học, khi được Sigmund Freud triển khai, là một kỹ thuật khám phá, tập trung vào những thôi thúc và xung đột vô thức ở người bị loạn thần kinh chức năng. Như chúng ta thấy trong các chương trước, lý thuyết theo trường phái Freud nhìn nhận những rối loạn lo âu như là sự bất lực trong việc giải quyết một cách đầy đủ xung đột nội tại giữa *xung động bản năng* (id), những dồn nén xã hội được chủ quan hóa do *siêu ngã* (superego) gây ra. Mục đích của phân tâm học là thiết lập sự cân bằng nội tâm, mở rộng sự nhận thức về các sức mạnh thuộc **xung động bản năng**, giảm sự phục tùng quá mức đối với những yêu cầu về **siêu ngã**, và củng cố vai trò của **bản ngã**.

Quan trọng nhất đối với một nhà trị liệu là hiểu được cách thức bệnh nhân sử dụng tiến trình *kiềm chế* để điều chỉnh các xung đột. Các triệu chứng xuất phát từ các thông điệp về việc không nhận thấy điều gì đó là sai. Nhiệm vụ của một nhà phân tâm là giúp bệnh nhân đưa những suy nghĩ bị kiềm chế sang trạng thái tỉnh táo và đạt được *sự thấu hiểu* trong mối quan hệ giữa các triệu chứng hiện tại những xung đột bị kiềm chế. Trong quan điểm tâm lý động học, việc điều trị thành công và các bệnh nhân hồi phục khi họ được "giải thoát khỏi sự kìm nén" được tạo ra từ thời thơ ấu. Bởi mục đích chính của một nhà trị liệu là hướng dẫn bệnh nhân tiến tới sự thấu hiểu bên trong các mối quan hệ giữa triệu chứng hiện tại và nguồn gốc trước đó, liệu pháp tâm lý động học thường được gọi là **liệu pháp nội quan**.

Phân tâm học truyền thống cố gắng cơ cấu lại những ký ức bị dồn nén lâu dài và sau đó đưa toàn bộ cảm nhận đau thương đến một giải pháp hiệu quả hơn. Vì vậy, đó là một cách điều trị mất nhiều thời gian. Nó cũng đòi hỏi các bệnh nhân biết sử dụng ngôn ngữ chính xác hay tự xem xét nội tâm, được thúc đẩy cao độ nhằm duy trì việc điều trị. (Các hình thức liệu pháp tâm lý động học mới hơn tạo ra cách điều trị với tổng thời gian ngắn hơn). Các nhà trị liệu trong lĩnh vực tâm lý động học truyền thống sử dụng một số kỹ thuật nhằm đưa những xung đột bị dồn nén đến trạng thái thức tỉnh và giúp bệnh nhân giải quyết chúng (Henry và những cộng sự, 1994). Những kỹ thuật này bao gồm liên tưởng tự do, phân tích giấc mơ và phân tích về sự chuyển di và chuyển di ngược.

Sự thanh tẩy và liên tưởng tự do

Tiến trình chính trong phân tích tâm lý nhằm thăm dò sự vô thức và giải phóng những dồn nén được gọi là liên tưởng tự do. Một bệnh nhân ngồi thoải mái trên ghế hay nằm trên một chiếc divan, để tâm trí họ trôi nổi một cách tự do và đưa ra một loạt những lý do, suy nghĩ, ước muốn, những cảm nhận cơ thể và hình ảnh tưởng tượng. Bệnh nhân được khuyến khích giãi bày mọi ý nghĩ hay cảm giác, cho dù điều đó có thể không hề quan trọng.

Freud luôn cho rằng những liên tưởng tự do được *tiền định*, không phải là ngẫu nhiên. Nhiệm vụ của một nhà phân tích là tìm hiểu nguồn gốc của những liên tưởng đó và xác định các hình thức quan trọng ẩn chứa trong những lời nói hiển nhiên. Bệnh nhân được khuyến khích bày tỏ xúc cảm mạnh mẽ, phải dồn nén vì sợ hãi bị trừng phạt hay trả đũa. Bất kỳ một xúc cảm nào như vậy được giải tỏa bằng tiến trình này hay tiến trình khác trong bối cảnh điều trị, được gọi là **sự thanh tẩy (catharsis)**.

Sự kháng cự

Một nhà phân tâm học sẽ tìm hiểu và gắn việc quan trọng nào đó với những vấn đề mà

một bệnh nhân *không* muốn nói đến. Ở một thời điểm nào đó trong chuỗi điều trị không liên kết, một bệnh nhân sẽ cho thấy **sự kháng cự** – một sự bất lực hay không muốn nói ra những ý nghĩ, ham muốn hay trải nghiệm nhất định. Những sự kháng cự như vậy được cho là *rào cản* giữa sự tỉnh táo và không tỉnh táo. Điều này thường liên quan đến cuộc sống tình dục của một người (bao gồm cả những điều thích thú) hay những tình cảm thù địch, ghét bỏ về phía cha mẹ. Khi những điều bị dồn nén được bung ra, bệnh nhân thường khẳng định rằng nó không quan trọng, ngớ ngẩn và không phù hợp hay quá khó chịu khi nói ra. Các nhà trị liệu tin vào điều ngược lại. Một phân tích tâm lý nhằm phá vỡ sự kháng cự và giúp bệnh nhân đối mặt với những ý nghĩ, ham muốn và trải nghiệm đau khổ này.

Phân tích giấc mơ

Các nhà phân tâm học tin rằng giấc mơ là nguồn thông tin quan trọng về những thôi thúc không tỉnh táo của bệnh nhân. Khi một người ngủ, siêu ngã của họ có thể ít chống lại những thôi thúc không chấp nhận được xuất phát từ xung động bản năng, vì vậy, ham muốn không thể nói ra được trong cuộc sống khi tỉnh có thể được nói ra trong giấc mơ. Trong phân tích, các giấc mơ thường được cho là có hai loại: *phản ánh* (nhìn thấy một cách rõ ràng) thể hiện điều mà người ta nhớ khi còn tỉnh táo và *tiềm tàng* (được che giấu) thể hiện những động cơ thúc đẩy thực tế cần được thổ lộ nhưng lại quá đau khổ hay không thể chấp nhận được đến mức chúng được thổ lộ theo cách che giấu hay hình tượng. Các nhà trị liệu cố gắng khám phá những động cơ thầm kín bằng cách **phân tích giấc mơ**, một kỹ thuật điều trị khám phá nội dung giấc mơ của một người nhằm tìm ra những động cơ được che đậy ở bên trong và ý nghĩa tượng trưng của ham muốn và trải nghiệm trong cuộc sống đầy ý nghĩa.

Chuyển di và chuyển di ngược

Trong tiến trình điều trị tập trung thuộc liệu pháp phân tích tâm lý, bệnh nhân thường nảy sinh phản ứng tình cảm về phía nhà trị liệu. Thông thường, nhà trị liệu được phân biệt với một người đứng ở trung tâm của một xung đột tình cảm trong quá khứ – thường là người cha, người mẹ hay người yêu. Phản ứng tình cảm này được gọi là **sự chuyển di (transference)**. Sự chuyển di được gọi là *chuyển di tích cực* khi gắn với nhà trị liệu là những cảm giác của tình yêu và sự ngưỡng mộ, và được gọi là *chuyển di tiêu cực* khi các cảm giác bao gồm sự thù ghét hay ghen tỵ. Thông thường, thái độ của một bệnh nhân là hai mặt, là sự pha trộn của những tình cảm tích cực và tiêu cực. Nhiệm vụ của một nhà phân tích trong việc điều khiển chuyển di là rất khó khăn bởi bệnh nhân dễ bị tổn thương về tình cảm; tuy nhiên, đó là một phần quan trọng trong điều trị. Nhà trị liệu giúp bệnh nhân hiểu những cảm giác đã được chuyển di hiện tại bằng cách hiểu nguồn gốc của chúng trong những trải nghiệm trước đó (Henry và những cộng sự, 1994).

Những cảm giác riêng cũng hoạt động trong các phản ứng của nhà trị liệu đối với bệnh nhân. **Sự chuyển di ngược** xảy ra khi một nhà trị liệu thích hay không thích bệnh nhân bởi bệnh nhân đó được cho là giống với những người đặc biệt trong cuộc sống của nhà trị liệu. Trong việc làm sáng tỏ sự chuyển di ngược, nhà trị liệu có thể phát hiện ra một số động lực vô thức của chính mình. Nhà trị liệu trở thành một "tấm gương sống" cho bệnh nhân và ngược lại. Nếu nhà trị liệu không nhận thấy hoạt động của sự chuyển di ngược, liệu pháp đó có thể không có hiệu quả. Bởi sức mạnh tình cảm trong mối quan hệ điều trị thuộc loại này và sự yếu đuối về tình cảm của bệnh nhân, các nhà trị liệu phải canh chừng việc vượt qua ranh giới giữa sự quan tâm nghề nghiệp và sự liên luỵ đến bệnh nhân. Bối

cảnh điều trị phải rõ ràng với sự mất cân bằng quyền lực lớn cần được nhà trị liệu nhận thấy và tôn trọng.

◆ CÁC LIỆU PHÁP TÂM LÝ ĐỘNG HỌC SAU NÀY

Những người theo Freud sau này vẫn giữ lại nhiều quan điểm cơ bản của ông nhưng cũng chỉnh sửa một số nguyên tắc và cách tiến hành. Nhìn chung, các nhà trị liệu đặt sự chú ý nhiều hơn Freud vào: (1) môi trường xã hội *hiện thời* của bệnh nhân (ít quan tâm đến quá khứ); (2) ảnh hưởng liên tiếp của những trải nghiệm cuộc sống (không chỉ là các xung đột thời thơ ấu); (3) vai trò của các động lực xã hội là những quan hệ giữa cá nhân với nhau (hơn là bản năng sinh học và những mối lo ngại ích kỷ); (4) sự nổi bật của chức năng bản ngã và sự phát triển của nhận thức bản thân (xung động bản năng và siêu ngã ít hơn).

Ở Chương 13, chúng tôi chú trọng đến hai nhà trị liệu nổi bật là Carl Jung và Alfred Adler. Để có được đặc điểm riêng về những cách tiếp cận tâm lý động học gần đây, chúng ta sẽ xem xét công trình của Harry Stack Sullivan và Melanie Kein (xem Ruitenbeek, 1973 để biết thêm về các thành viên khác trong những người theo Freud).

Harry Stack Sullivan (1953) nhận thấy học thuyết và liệu pháp của Freud không công nhận tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội và những nhu cầu của bệnh nhân về sự thừa nhận, tôn trọng và yêu thương. Ông cho rằng, những rối loạn tâm thần không chỉ liên quan đến diễn biến nội tâm đau buồn mà còn liên quan đến những mối quan hệ rắc rối giữa cá nhân với nhau và thậm chí cả những áp lực mạnh mẽ của xã hội. Một đứa trẻ cần cảm thấy an toàn và được những người xung quanh đối xử nhẹ nhàng. Sự lo lắng và những căn bệnh tinh thần khác xuất hiện ngoài sự bất an trong các mối quan hệ với cha mẹ và những người đáng nhớ khác. Theo quan điểm của Sullivan, một hệ thống bản ngã được xây dựng dựa trên cơ sở đẩy những lo lắng xuống đến mức độ chịu đựng. Hệ thống này bắt nguồn từ những trải nghiệm trong quan hệ giữa các cá nhân của một đứa trẻ và được tổ chức xung quanh nhận thức về cái tôi là *tôi tốt* (cùng với những căng thẳng của người mẹ) và *không phải tôi* (một cái tôi tách rời có nghĩa là không chấp nhận được đối với phần còn lại của cái tôi).

Liệu pháp dựa trên quan điểm giữa cá nhân với nhau liên quan đến việc quan sát *cảm giác của bệnh nhân* về *thái độ của nhà trị liệu*. Việc phỏng vấn điều trị được coi là một bối cảnh xã hội, ở đó những phản ứng và thái độ của mỗi cộng đồng chịu ảnh hưởng của những cộng đồng khác. Một cách nhẹ nhàng, bệnh nhân bị kích động để tuyên bố sự thừa nhận của mình về thái độ của nhà trị liệu. Trên hết, đối với Sullivan, bối cảnh điều trị là nơi các nhà trị liệu học và dạy một cách nhẹ nhàng (Wallach&Wallach, 1983).

Melanie Klein (1975) bỏ qua sự nhấn mạnh của Freud về phức cảm Oedipus như nguồn gốc chính của bệnh học tâm lý. Bởi sự chú ý của Freud về các triệu chứng thần kinh bắt nguồn từ giai đoạn phức cảm Ôdipe (từ 4 đến 5 tuổi), nhiệm vụ mà ông đặt ra đối với việc can thiệp điều trị là phải hiểu và xóa bỏ những xung đột giới tính vô thức này. Tuy nhiên, một số nhà trị liệu phân tích đang điều trị cho những bệnh nhân khác nhau, xung đột của những người này dường như bắt nguồn từ sớm hơn, trước khi họ có ký ức lời nói, điều thường tạo ra những bệnh học cực đoan hơn. Họ thường phải chịu đựng những cảm giác phi thực tế, trống trải và sự mất mát về ý nghĩa của cuộc sống. Klein cho rằng những hình thức sơ khai của siêu ngã xuất hiện trong tháng đầu tiên của cuộc đời. Thay vì phức cảm Oedipus như các nhân tố tổ chức quan trọng nhất của tâm trí,

Klein cho rằng *bản năng chết* đến trước nhận thức về giới tính dẫn đến một thôi thúc dữ dội bẩm sinh cũng quan trọng như nhau trong việc tổ chức tâm trí. Sự chia cắt thế giới một cách mạnh mẽ chối bỏ điều bị ghét và giữ lại điều được thích; tình yêu tạo nên sự thống nhất và trọn vẹn. Đối với Klein, tình yêu không chỉ là sự đầy đủ về hứng thú mà còn là lòng tốt và sự quan tâm chân thành dành cho những người khác. Tuy nhiên, tình yêu tỉnh táo này được liên hệ với lòng thương hại trước sự ghét bỏ thậm tệ và bạo hành tiềm tàng đối với những người chúng ta yêu. Vì vậy, Klein lý giải: "Một trong những bí ẩn lớn mà tất cả mọi người đều gặp phải là yêu và ghét – thiên đàng và địa ngục riêng của chúng ta – không thể tách rời nhau" (Frager & Fadiman, 1998, trang 135). Quan điểm của Klein cho rằng những bế tắc chồng chất trong việc chúng ta trải nghiệm thế giới nổi lên trong các mối quan hệ của chúng ta như thế nào để yêu và ghét một *đối tượng* – những người đáng nhớ trong cuộc đời chúng ta – đã trở thành trung tâm của một dạng lý thuyết và thực hành phân tích tâm lý nổi bật, được gọi là **lý thuyết về các mối quan hệ khách thể**, Klein cũng là người đi tiên phong trong việc sử dụng những lý giải điều trị có sức thuyết phục ở cả xu hướng tình dục và cực đoan trong các bệnh nhân được phân tích.

Chúng tôi đã lưu ý, các liệu pháp phân tích tâm lý thường đòi hỏi một khoảng thời gian dài mới đạt được kết quả. Tuy nhiên, thông thường những người bị rối loạn tâm thần cần có được phương thức điều trị nhanh hơn. Các liệu pháp hành vi mà chúng ta nghiên cứu tiếp sau đây sẽ tạo ra khả năng đối với việc nhanh chóng xóa bỏ những triệu chứng.

CÁC LIỆU PHÁP HÀNH VI

Trong khi các liệu pháp tâm lý động học tập trung vào đánh giá những nguyên nhân bên trong, các liệu pháp hành vi (behavior therapies) tập trung vào những hành vi bên ngoài, nhận thấy được. Các nhà trị liệu hành vi cho rằng những hành vi không bình thường cũng có được như những hành vi bình thường – qua tiến trình học tập theo những nguyên tắc về điều kiện và học tập. Các liệu pháp hành vi áp dụng những nguyên tắc về điều kiện và sự củng cố nhằm thay đổi các kiểu hành vi đáng chê trách đi kèm với các rối loạn tâm thần.

Thuật ngữ **liệu pháp hành vi** và sự **điều chỉnh hành vi** thường được sử dụng hoán đổi cho nhau. Cả hai đều chỉ ra cách sử dụng hệ thống các nguyên tắc học tập nhằm tăng cường các hành vi mong muốn hay giảm những hành vi rắc rối. Các hành vi sai lầm và những rắc rối cá nhân được điều trị một cách đặc biệt bởi liệu pháp hành vi có phạm vi rộng, gồm cả những nỗi sợ hãi, những cơn bốc đồng, sự suy nhược, nghiện ngập, tức giận và những hành vi phạm tội. Nhìn chung, các liệu pháp hành vi có hiệu quả nhất với các vấn đề cá nhân cụ thể, đúng hơn là các vấn đề chung chung: nó có hiệu quả đối với sự ám ảnh hơn là đối với những lo lắng không được chú ý.

Các liệu pháp xuất hiện từ các học thuyết về điều kiện và sự tiếp thu dựa vào truyền thống nghiên cứu thực tế và theo lối kinh nghiệm. Nhiệm vụ trung tâm của cơ thể sống là học cách thích nghi với những yêu cầu hiện thời của môi trường xã hội và tự nhiên. Khi cơ thể không học cách đối mặt với những điều đó một cách hiệu quả, những phản ứng yếu ớt của chúng có thể vượt qua nhờ liệu pháp dựa trên các nguyên tắc tiếp thu kiến thức (hay tái tiếp thu kiến thức). Hành vi chính không được cho là triệu chứng của bất kỳ một tiến trình cơ bản nào. Triệu chứng là một vấn đề. Các nhà trị liệu tâm lý động học dự đoán rằng chỉ điều trị những hành vi bên ngoài mà không đối phó với các vấn đề thực tế bên trong sẽ dẫn đến sự *thay thế triệu chứng*, sự xuất hiện của một vấn

đề tâm lý hay sinh lý mới. Tuy nhiên, nghiên cứu đã chỉ ra, khi các hành vi bệnh lý được xóa bỏ nhờ liệu pháp hành vi, các triệu chứng mới không bị thay thế (Kazdin, 1982, Wolpe,1986). "Ngược lại, những bệnh nhân có các triệu chứng chính được cải thiện cũng thường ghi nhận sự cải thiện ở những triệu chứng khác ít quan trọng hơn" (Sloane và những cộng sự, 1975, trang 219).

Chúng ta hãy xem những hình thức khác nhau thông qua đó các liệu pháp hành vi mang lại niềm tin cho những người bệnh.

◆ TRẠNG THÁI ĐẢO NGƯỢC

Tại sao một số người lại lo lắng khi đối mặt với một tác nhân kích thích vô hại, chẳng hạn như một con nhện, một con rắn không độc hay sự tiếp xúc xã hội? Những lý giải hành vi cho rằng sự lo ngại bắt nguồn từ các nguyên tắc, trạng thái thông thường mà chúng ta đã xem ở Chương 6 và Chương14: những phản ứng tình cảm mạnh mẽ phá vỡ cuộc sống của một người "chẳng vì một lý do tốt đẹp nào" thường được gọi là phản ứng có điều kiện mà người đó không nhận thấy khi được học trước đó. Ở **trạng thái đảo ngược** *(counterconditioning)*, một phản ứng mới được đặt điều kiện để thay thế, hay "chống lại" một phản ứng thích nghi không tốt. Cách sử dụng liệu pháp hành vi gần đây nhất được ghi nhận tuân theo logic này. Mary Cover Jones(1924) cho thấy, nỗi sợ hãi có thể *được xóa bỏ* nhờ huấn luyện (so sánh với trường hợp của Little Albert ở Chương 6).

> *Bệnh nhân của bà là Peter, một cậu bé 3 tuổi. Vì một lý do bí ẩn nào đó mà cậu sợ những con thỏ. Liệu pháp này được thực hiện bằng cách cho Peter ăn ở một đầu của căn phòng và đưa một chú thỏ vào đầu kia. Qua những lần làm như vậy, chú thỏ dần được đưa đến gần cậu bé hơn cho đến khi nỗi sợ hãi cuối cùng cũng biến mất và Peter có thể tự do thoải mái chơi với chú thỏ đó.*

Theo cách làm của Cover Jones, các nhà trị liệu hành vi ngày nay sử dụng những phương pháp tác động ngược gồm liệu pháp gây tê có hệ thống, kích thích cơn giận từ bên trong, làm ngập cảm xúc và liệu pháp gây ác cảm.

Các liệu pháp phơi bày

Nhân tố trung tâm của **liệu pháp phơi bày** *(exposure therapies)* là các cá nhân bị buộc phải đối đầu với đối tượng hay tình huống gây lo lắng. Nguyên tắc điều trị này là sự phơi bày thừa nhận phản điều kiện – người ta học cách giữ sự thoải mái trong trường hợp từng làm họ lo sợ ở mức độ cao. Các liệu pháp tiếp xúc cá nhân không đồng tình với tiến trình thời gian và các tình huống mà người ta tiếp xúc với nguồn gốc lo lắng của mình.

Chẳng hạn, Joseph Wolpe (1958,1973) quan sát thấy hệ thần kinh không thể thoải mái và bị kích động cùng một lúc bởi các trạng thái xung khắc không thể hoạt động đồng thời. Nhận thức này là trung tâm của *học thuyết về sự ức chế lẫn nhau* mà Wolpe áp dụng để điều trị các chứng sợ hãi và hoang tưởng. Wolpe hướng dẫn các bệnh nhân của mình *thư giãn* các cơ và sau đó tưởng tượng những tình huống sợ hãi của họ. Họ làm từng bước chậm chạp, chuyển từ sự liên tưởng xa đến những hình ảnh trực tiếp. Sự đối đầu về mặt tâm lý đối với các tác nhân gây sợ hãi trong khi vừa được nghỉ ngơi và làm theo một chuỗi tăng dần là kỹ thuật điều trị được gọi là **sự gây tê hệ thống**.

Liệu pháp gây tê hệ thống gồm ba bước chính. Bước thứ nhất, bệnh nhân xác định các tác nhân gây nên sự sợ hãi và sắp xếp chúng theo một trình tự thứ bậc từ yếu nhất đến mạnh nhất. Chẳng hạn, một sinh viên bị chứng sợ kiểm tra nghiêm trọng đã sắp xếp các thứ bậc như trong Bảng 15.1. Cô coi sự đánh giá tức thì của một kỳ thi còn căng thẳng hơn cả việc thi. Thứ hai, khách hàng được huấn

BẢNG 15.1 - Thứ tự các tác nhân gây lo lắng của một sinh viên đại học sợ kiểm tra (nhằm làm giảm nỗi lo lắng)

1. Một tháng trước kỳ thi
2. Hai tuần trước kỳ thi
3. Một tuần trước kỳ thi
4. Năm ngày trước kỳ thi
5. Bốn ngày trước kỳ thi
6. Ba ngày trước kỳ thi
7. Hai ngày trước kỳ thi
8. Một ngày trước kỳ thi
9. Đêm trước kỳ thi
10. Đối diện với giấy thi
11. Đợi phát bài thi
12. Đứng trước cửa phòng thi
13. Trong quá trình làm bài thi
14. Trên đường đến trường vào ngày thi.

luyện trong một hệ thống làm thư giãn cơ bắp tăng dần lên. Việc huấn luyện thư giãn đòi hỏi một số giai đoạn mà ở đó khách hàng học cách phân biệt giữa trạng thái căng thẳng, sự thư giãn và cách thoát khỏi căng thẳng nhằm đạt được một trạng thái thư giãn về thể xác và tinh thần. Cuối cùng, tiến trình thanh tẩy thực tế bắt đầu: bệnh nhân được thư giãn nhanh chóng tưởng tượng ra các tác nhân gây lo lắng yếu nhất trên danh sách. Nếu nó có thể được nhìn thấy mà không gây khó chịu, bệnh nhân tiếp tục đi tới tác nhân mạnh hơn. Sau một số lần như vậy, tác nhân mạnh nhất trong danh sách có thể được tưởng tượng mà không hề gây ra sự lo lắng.

Sự gây tê có hệ thống thể hiện một quá trình tiếp xúc từ từ các tác nhân gây lo lắng. Các nhà trị liệu đã phát hiện ra một số kỹ thuật khác nhau; một vài trong số chúng tạo ra sự tiếp xúc một cách nhanh chóng. Chẳng hạn, trong kỹ thuật được gọi là *làm ngập (flooding)*, các bệnh nhân đồng ý được đặt trực tiếp vào tình huống gây ám ảnh. Một người mắc chứng sợ không gian đóng kín được đặt ngồi trong một nhà vệ sinh tối, và một đứa trẻ sợ nước được đặt vào một bể nước. Các nhà nghiên cứu đã điều trị thành công chứng sợ tiếng bóng nổ của một sinh viên 21 tuổi bằng cách đưa anh ta qua ba giai đoạn, ở đó anh phải chịu hàng trăm tiếng bóng nổ (Houlihan và những cộng sự, 1993). Ở giai đoạn thứ ba, tự sinh viên đó có thể làm nổ nốt 115 quả bóng còn lại. Một kiểu liệu pháp làm ngập khác bắt đầu bằng việc sử dụng sự tưởng tượng. Trong tiến trình này, người bệnh có thể nghe một cuốn băng mô tả cụ thể hình ảnh đáng sợ nhất nằm đối diện với anh ta trong một hay hai giờ. Khi nỗi sợ hãi lắng xuống, tiếp đó bệnh nhân được đưa vào một tình huống gây sợ hãi.

Khi các kỹ thuật phơi bày lần đầu tiên được tạo ra, các nhà trị liệu tạo ra sự phơi bày qua tiếp xúc thực sự hay tưởng tượng. Một vài năm gần đây, các nhà lâm sàng học đã chuyển qua thực tế ảo nhằm tạo ra liệu pháp phơi bày (Glanz và những cộng sự, 2003). Hãy xem nghiên cứu này khi đem so sánh liệu pháp thực tế ảo với liệu pháp phơi bày chuẩn đối với những người bị chứng *acrophobia* – chứng sợ độ cao.

Các liệu pháp phơi bày đã chứng minh tính hiệu quả cao đối với việc xóa bỏ các chứng sợ hãi. Các kỹ thuật thực tế ảo đưa ra hứa hẹn về việc tạo ra các kinh nghiệm phơi bày mạnh mẽ mà không cần thời gian và mất công mạo hiểm vào thế giới thực.

Liệu pháp phơi bày cũng được sử dụng nhằm đối phó với những rối loạn ám ảnh – cưỡng bức. Chẳng hạn, một phụ nữ bị ám ảnh bởi sự bẩn thỉu và ép buộc mình lúc nào cũng rửa tay cho đến khi tay trầy xước và chảy máu. Thậm chí cô còn nghĩ đến việc tự sát bởi chứng rối loạn này không cho cô sống một cuộc sống bình thường. Dưới sự giám sát của nhà trị liệu, cô đã dám đối mặt với những thứ mà cô sợ nhất – các thứ bẩn thỉu và rác rưởi

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Điều trị chứng sợ độ cao

Một nhóm nghiên cứu đã chọn 33 người mắc chứng sợ độ cao (Emmelkamp và những cộng sự, 2002). Gần một nửa số người (16 thành viên) được điều trị bằng liệu pháp phơi bày tiêu chuẩn. Các nhà nghiên cứu đưa họ đến những địa điểm thực tế ngày càng trở nên đáng lo sợ hơn về mặt độ cao – một khu phố buôn bán lớn với nhiều cấp độ, một thang thoát hiểm khi cháy và một khu vườn trên mái nhà. Những người tham gia đến mỗi nơi cho đến khi nỗi sợ hãi của họ giảm bớt. Các thành viên còn lại cũng đi đến những điểm như vậy – nhưng là những môi trường ảo. Cũng giống với những người bạn trước khi tiến vào thế giới đó, họ ở lại trong các vị trí ảo cho đến khi nỗi sợ hãi giảm bớt. Để đánh giá tính hiệu quả của mỗi sự can thiệp, các nhà nghiên cứu đã đánh giá sự khó chịu kéo dài của người tham gia đối với các mức độ chiều cao dựa trên các đánh giá *về thái độ đối với bảng câu hỏi*. Cả hai kiểu liệu pháp đều tạo được sự giải tỏa lâu dài và nhất quán cho những người tham gia. Ở cả hai hình thức không hề có sự khác biệt nào về tính hiệu quả.

– cuối cùng, thậm chí cô còn có thể chạm vào chúng. Lưu ý: Liệu pháp hành vi ở đây là một nhân tố thêm vào, *ngăn chặn phản ứng*. Người bệnh không chỉ đối mặt với điều gây sợ hãi (chất bẩn và rác thải) mà còn bị ngăn cản không được thực hiện các hành vi bị cấm mà bình thường có thể làm giảm bớt nỗi sợ hãi. Liệu pháp này dạy cho người phụ nữ cách làm giảm nỗi sợ hãi mà không đưa cô vào một sự gò bó nào.

Liệu pháp gây ác cảm

Các kiểu liệu pháp tiếp xúc mà chúng tôi đã mô tả giúp khách hàng đối diện trực tiếp với các tác nhân kích thích không thực sự gây hại. Điều gì có thể áp dụng đối với những người bệnh *bị lôi cuốn* vào các tác nhân kích thích gây hại? Nghiện thuốc phiện, suy đồi tình dục và bạo lực không kiểm soát được là những vấn đề con người mà ở đó hành vi độc ác được gợi ra bởi các tác nhân kích thích đầy cám dỗ. **Liệu pháp gây ác cảm (aversion therapy)** dùng các quy trình điều kiện đảo ngược nhằm ghép các tác nhân kích thích này với các tác nhân kích thích độc hại mạnh khác, chẳng hạn như xung điện, các thuốc gây buồn nôn. Cùng lúc, những phản ứng tiêu cực như nhau được tạo ra bởi các tác nhân kích thích cám dỗ, và người bệnh dần hình thành sự ghét bỏ thay thế cho sở thích trước đó. Chẳng hạn, liệu pháp gây ác cảm đã được sử dụng với những người thường *có hành vi tự làm tổn thương*. Khi thực hiện hành động như vậy, họ sẽ tạo ra cho mình một cơn sốc điện nhẹ. Liệu pháp này làm giảm một cách có hiệu quả các hành vi tự gây hại ở một số chứ không phải tất cả các bệnh nhân (Duker & Seys, 1996).

Ở mức cao nhất, liệu pháp gây ác cảm giống với cực hình, vậy tại sao có người sẵn sàng chấp nhận? Thông thường, người ta làm vậy bởi họ nhận ra rằng những hậu quả lâu dài của chuỗi hành động không ngừng sẽ tàn phá sức khỏe, công việc hay cuộc sống gia đình họ. Họ cũng có thể phải làm như vậy bởi những áp lực, như đã diễn ra trong một số chương trình điều trị ở nhà tù. Tuy nhiên, việc sử dụng liệu pháp gây ác cảm trong các chương trình phục hồi đã được chỉnh lý bởi những nguyên tắc đạo đức và pháp luật. Hy vọng rằng, với những giới hạn này, nó sẽ là một cách điều trị hơn là một sự cưỡng bức.

◆ QUẢN LÝ NGẪU NHIÊN

Các quy trình điều kiện đảo ngược phù hợp khi một phản ứng được thay thế bởi một phản ứng khác. Các quy trình điều khiển hành vi khác dựa vào những nguyên tắc về điều kiện hoạt động bắt nguồn từ truyền thống nghiên cứu mà người đi đầu là B.F. Skinner. Quản lý ngẫu nhiên (contingency management) đề cập

đến chiến lược điều trị làm thay đổi hành vi bằng cách điều chỉnh các kết quả của nó. Hai kỹ thuật quản lý ngẫu nhiên chính trong liệu pháp hành vi là chiến lược củng cố tích cực và chiến lược dập tắt.

Chiến lược củng cố tích cực

Khi một phản ứng được theo sau bởi một phần thưởng, phản ứng đó thường lặp đi lặp lại và tăng dần mức độ theo thời gian. Nguyên tắc trung tâm của việc học tập có hiệu quả trở thành chiến lược điều trị khi nó được dùng để điều chỉnh mật độ của một phản ứng thích thú cũng như nó thay thế một phản ứng không thích thú. Thành công đáng kể đạt được từ việc ứng dụng các thủ tục củng cố tích cực đối với những vấn đề về hành vi.

Bạn có thể nhớ lại ở Chương 16, một kỹ thuật được gọi là *định dạng (shaping)*, ở đó các nhà nghiên cứu gia tăng những chuỗi gần đúng đối với hành vi ưa thích. Hãy xem xét việc định dạng được sử dụng như thế nào nhằm củng cố việc chơi thể thao của một sinh viên nhảy sào 21 tuổi ở trường đại học (Scott và những cộng sự, 1997). Vận động viên nhảy sào này đã không với cánh tay (tay giữ gậy) cao quá đầu trước khi cắm sào xuống để nâng người lên. Đội nghiên cứu đã dùng một tia quang học điện tử có thể phát ra tiếng bíp khi người nhảy đạt được chiều cao mong muốn và cắt tia đó. Ở Chương 6, chúng tôi đã mô tả *việc quản lý dấu hiệu*, ở đó các hành vi mong muốn (chẳng hạn như thực hiện việc chăm sóc cá nhân hay thiền định) được xác định rõ ràng, và tỷ lệ thẻ đổi hàng được đưa ra khi các hành vi được thực hiện. Những vật kỷ niệm này dùng để đổi lấy các phần thưởng và đặc quyền (Kazdin, 1994; Martin & Pear, 1999). Các hệ thống gia tăng như vậy có hiệu quả đặc biệt trong việc thay đổi thái độ của bệnh nhân đối với việc tự chăm sóc, bảo vệ môi trường và mật độ các quan hệ xã hội tích cực của họ.

Nói cách khác, các nhà trị liệu đã củng cố các hành vi không phù hợp với hành vi thích nghi không tốt. Kỹ thuật này đã sử dụng thành công với những người điều trị nghiện ma túy.

Bạn có thể nhận ra cùng một triết lý như thế trong công việc ở đây khi một người được kích thích các tiến trình đảo ngược trạng thái mà chúng tôi nói đến trước đây: các nguyên tắc học tập chính được dùng để nâng cao khả năng thích nghi với các hành vi.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Điều trị hành vi nghiện ma túy

Các nhà nghiên cứu đã tập hợp 70 người cả nam và nữ đang tìm cách điều trị việc phụ thuộc vào cocaine. Tất cả những người tham gia có được nhiều buổi tư vấn phổ biến những chiến lược và kỹ năng để vượt qua sự phụ thuộc. Bên cạnh đó, 36 thành viên còn nhận được các phiếu mỗi lần hệ thần kinh trung ương cho một mẫu nước tiểu không có ma túy. Mỗi phiếu trị giá 0,25 đôla và có thể được dùng để mua những thứ khác. Lần đầu tiên những người tham gia cho một mẫu nước tiểu âm tính, họ được nhận 10 phiếu. Trong trường hợp họ vẫn cho được các mẫu nước tiểu âm tính, số lượng các phiếu ở mỗi trường hợp sẽ tăng lên. Đối với những thành viên này, việc gia tăng các phiếu của họ *phụ thuộc* vào việc không dùng ma túy. 34 người còn lại cũng được nhận các phiếu, tuy nhiên, sự gia tăng của họ *không phụ thuộc*: mỗi thành viên của nhóm không phụ thuộc được kết hợp với một thành viên của nhóm phụ thuộc để anh ta hoặc cô ta có cùng các mức độ gia tăng trong cùng một thời điểm. Nhờ mô hình này, chúng tôi tin rằng bất kỳ hiệu quả nào của các phiếu cũng là một sản phẩm của sự phụ thuộc và không chỉ là sự gia tăng. Thực tế, sự phụ thuộc có một ảnh hưởng lâu dài đến việc dùng ma túy: cả ở cuối thí nghiệm và một năm sau đó, các thành viên trong nhóm phụ thuộc luôn thành công hơn trong việc kiêng dùng cocaine so với những thành viên trong nhóm phụ thuộc (Higgins và những cộng sự, 2000).

Chiến thuật dập tắt

Tại sao người ta vẫn tiếp tục làm điều gì đó gây đau đớn và buồn khổ khi họ có thể làm những việc khác? Câu trả lời là nhiều kiểu hành vi có những hậu quả phức tạp – một số là tiêu cực và một số tích cực. Thông thường, sự gia tăng tích cực nhẹ duy trì hành vi, bất chấp những hậu quả tiêu cực được thấy rõ ràng.

Chiến thuật dập tắt hữu dụng trong liệu pháp khi các hành vi không khác thường được duy trì bằng cách không nhận ra các trường hợp tăng cường. Những trường hợp gia tăng đó có thể nhận thấy qua phân tích xúc cảm, và sau đó có thể sắp xếp một chương trình nhằm ngăn cản chúng thực hiện phản ứng không mong đợi. Các tiến trình dập tắt hoạt động nhằm giảm mức độ hành vi và cuối cùng là xóa bỏ hoàn toàn hành vi đó. Hãy lấy một lớp học làm ví dụ. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện sự chú ý từ việc làm gia tăng hành vi phá hoại của trẻ em ở bốn trường tiểu học. Bằng cách nhắc nhở các bạn cùng lớp chú ý tới hành vi phù hợp và bỏ qua những hành vi phá hoại, các nhà nghiên cứu có thể xóa bỏ những kiểu hành vi sai trái này của trẻ (Broussard & Northup, 1997).

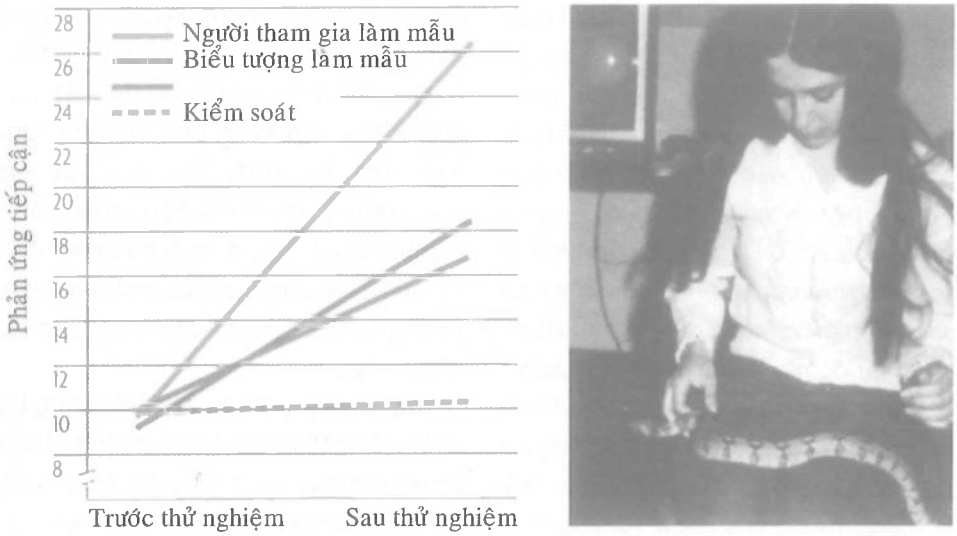
Cho dù các triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt có thể được duy trì và gia tăng bởi sự củng cố không có chủ ý, hãy xem xét các trường hợp sau. Một tiến trình chuẩn đối với nhân viên trong các bệnh viện tâm thần là hỏi bệnh nhân liên tục, như một hình thức của sự giao tiếp xã hội: "Bạn cảm thấy thế nào?". Các bệnh nhân thường hiểu nhầm ý câu hỏi này, coi đó là một yêu cầu về thông tin chẩn đoán và họ phản ứng bằng cách nghĩ và nói về những cảm giác, các triệu chứng bất thường và ảo giác. Phản ứng như vậy có thể phản tác dụng bởi nó đưa các nhân viên đi đến kết luận rằng bệnh nhân đó chỉ quan tâm đến mình và cư xử một cách không bình thường. Thực tế, các triệu chứng và lời nói càng kỳ lạ, các nhân viên càng quan tâm hơn đến bệnh nhân, điều này lại càng làm gia tăng cách thể hiện những triệu chứng bất thường. Trong một nghiên cứu kinh điển, sự suy giảm đáng kể các triệu chứng được nhận thấy khi nhân viên bệnh viện được chỉ dẫn một cách đơn giản là bỏ qua cách cư xử và chỉ chú ý đến các bệnh nhân khi họ cư xử bình thường (Ayllon & Michael, 1959).

◆ LIỆU PHÁP HỌC TẬP XÃ HỘI

Phạm vi của các liệu pháp hành vi đã được mở rộng nhờ các nhà trị liệu học tập xã hội, những người cho rằng con người học bằng cách quan sát hành vi của những người khác. Thông thường, bạn học và áp dụng các quy tắc đối với những kinh nghiệm mới qua những ý nghĩa tượng trưng, chẳng hạn như quan sát những kinh nghiệm của người khác trong cuộc sống, trong một bộ phim hay trên tivi. **Liệu pháp học tập xã hội (social-learning therapy)** được tạo ra nhằm điều chỉnh các khung hành vi có vấn đề bằng cách sắp xếp hoàn cảnh mà ở đó bệnh nhân sẽ quan sát các mẫu được củng cố theo một hình thức phản ứng được mong đợi. Tiến trình học tập kinh nghiệm của người khác có giá trị đặc biệt trong việc vượt qua những ám ảnh và tạo dựng các kỹ năng xã hội. Chúng tôi đã lưu ý trong các chương trước rằng liệu pháp học tập xã hội này được phát triển rộng rãi qua nghiên cứu đầu tiên của Albert Bandura (1977 - 1986). Ở đây, chúng tôi sẽ đề cập đến hai khía cạnh trong phương pháp của ông: bắt chước theo mẫu và huấn luyện kỹ năng xã hội.

Bắt chước theo mẫu

Học thuyết học tập xã hội cho rằng con người có được các phản ứng qua quan sát. Vì vậy, các trường hợp mắc chứng ám ảnh không thể học các phản ứng sợ hãi qua việc



HÌNH 15.1 - Liệu pháp làm mẫu của người tham gia

Chủ đề được chỉ ra trong bức ảnh trước tiên cho thấy một người làm mẫu tiến hành những phản ứng tiếp cận con rắn và sau đó tự lặp lại. Cuối cùng cô đã có thể nhấc con rắn lên và để nó bò về phía mình. Bức ảnh so sánh số các đối tượng phản ứng mà những chủ thể tạo ra trước và sau khi tiếp nhận liệu pháp người tham gia làm mẫu (hiệu quả nhất) với hành vi của những người được thực hiện hai kỹ thuật trị liệu khác và một nhóm kiểm soát.

bắt chước theo mẫu. Chẳng hạn, trong việc điều trị chứng sợ rắn, trước tiên các nhà trị liệu sẽ cho thấy những hành vi tiếp cận không sợ hãi ở một mức độ tương đối nhỏ, có thể là tiếp cận một chuồng rắn hay chạm vào một con rắn. Bệnh nhân được trợ giúp qua sự giải thích và động viên, nhằm bắt chước hành vi mẫu. Dần dần, các hành vi tiếp cận được hình thành để bệnh nhân có thể nhấc con rắn lên và để nó bò tự do trên người mình. Khách hàng đó không bao giờ bị bắt buộc phải thực hiện hành vi. Sự kháng cự dù ở mức độ nào cũng vượt qua được bằng việc đưa khách hàng quay trở lại với mức độ tiếp cận ít đe dọa và đã thành công trước đó.

Sức mạnh của hình thức **lấy người tham gia làm mẫu** có thể được thấy trong nghiên cứu so sánh kỹ thuật này với làm mẫu hình tượng, gây tê và một trạng thái kiểm soát. Trong *liệu pháp lấy biểu tượng làm mẫu*, những người được huấn luyện về các kỹ thuật thư giãn xem một bộ phim, trong đó một vài người làm mẫu điều khiển con rắn một cách không hề sợ hãi, họ có thể dừng bộ phim và cố gắng thư giãn bất cứ khi nào có một cảnh nào đó làm họ thấy sợ hãi. Trong điều kiện bị kiểm soát, không có một sự can thiệp điều trị nào được dùng. Bạn có thể thấy trong **Hình 15.1**, mẫu tham gia rõ ràng là mẫu thành công nhất trong các kỹ thuật này. Chứng sợ rắn bị loại bỏ từ 11– 12 người trong nhóm tham gia làm mẫu (Bandura,1970).

Huấn luyện các kỹ năng xã hội

Một sự đổi mới cách chữa bệnh được khuyến khích bởi các nhà trị liệu học tập xã hội liên quan đến việc huấn luyện con người với các kỹ năng xã hội đầy đủ để có được hiệu quả cao hơn. Những người bị rối loạn thần kinh đã gặp rất nhiều khó khăn, cho dù chỉ

là những vấn đề hàng ngày, nếu những người đó thiếu tự nhiên, lạc lõng, rụt rè về mặt xã hội. *Các kỹ năng xã hội* là tập hợp các phản ứng giúp con người đạt được một cách có hiệu quả những mục tiêu xã hội của mình khi tiếp cận hay quan hệ với người khác. Những kỹ năng này gồm việc: biết được nói và làm *gì* (nội dung) trong trường hợp nào đó nhằm gợi ra một phản ứng được mong đợi (kết quả), biết nói và làm điều đó *như thế nào* (hình thức) và biết nói và làm *khi nào* (thời gian). Một trong những vấn đề phổ biến nhất về kỹ năng xã hội là sự thiếu tự nhiên – không thể nói ra ý nghĩ hay mong muốn của mình với một thái độ rõ ràng, trực tiếp và nhẹ nhàng (Alberti & Emmons,1990; Bower & Bower, 1991). Để giúp vượt qua được vấn đề như vậy, nhiều nhà trị liệu về học tập xã hội đã đề xuất **biện pháp nhắc lại hành vi** – xem con người sẽ cư xử thế nào trong một tình huống nhất định và các kết quả tích cực được mong đợi. Việc nhắc lại có thể được dùng để thiết lập và củng cố bất kỳ kỹ năng cơ bản và mạnh mẽ nào, từ việc vệ sinh cá nhân đến thói quen làm việc đối với những tác động xã hội.

Bệnh lý của người trưởng thành thường bắt đầu bằng sự thiếu hụt các kỹ năng xã hội từ thuở nhỏ. Vì vậy, một số lượng lớn những nghiên cứu và liệu pháp đã hướng vào việc hình thành khả năng cho trẻ em bị bệnh lãnh đạm và lúng túng (Fantuzzo và những cộng sự, 1996; Pfifner & Mc Burnett, 1997). Chẳng hạn, nghiên cứu đưa ra một sự can thiệp dựa trên sự tưởng tượng có chỉ đạo nhằm tăng cường việc chấp nhận cách ly xã hội. Nhóm điều trị tiếp tục cho thấy thế mạnh đối với những đồng nghiệp của họ ba tháng sau khi việc can thiệp kết thúc, một tháng trong năm học kế tiếp.

◆ KỸ THUẬT TỔNG QUÁT

Một vấn đề hiện nay vẫn làm các nhà trị liệu hành vi lo ngại là liệu các kiểu hành vi mới được tạo ra trong bối cảnh điều trị sẽ thực sự được sử dụng như thế nào trong các tình huống mà bệnh nhân thường gặp hàng ngày (Kazdin,1994). Câu hỏi này rất quan trọng đối với tất cả các liệu pháp, bởi mức độ của hiệu quả điều trị phải bao gồm cả sự duy trì lâu dài những thay đổi ngoài giường bệnh, phòng khám hay phòng thí nghiệm của một nhà trị liệu.

Khi các khía cạnh cần thiết trong bối cảnh cuộc sống thực của bệnh nhân bị thiếu vắng trong chương trình điều trị, những thay đổi hành vi đạt được trong liệu pháp có thể bị mất qua thời gian sau khi liệu pháp không còn được tiếp tục duy trì. Để ngăn chặn sự biến mất dần dần này, việc dựng lên một kỹ thuật tổng quát trong tiến trình điều trị đã trở nên phổ biến. Những kỹ thuật này cố gắng *tăng cường* sự giống nhau của các hành vi, sự tăng cường các mẫu và tác nhân kích thích chính cần có giữa liệu pháp và bối cảnh cuộc sống thực. Chẳng hạn, các hành vi được dạy sẽ củng cố một cách tự nhiên trong môi trường của một người, như những việc cho thấy sự lịch lãm hay cân nhắc. Các phần thưởng được đưa ra đối với các kế hoạch tăng cường bộ phận nhằm đảm bảo hiệu quả của chúng sẽ được duy trì trong thế giới thực, nơi những phần thưởng không phải lúc nào cũng có. Mong muốn về những phần

Bảng 15.2 - Sự hòa nhập xã hội của trẻ với các bạn cùng trang lứa trước và sau khóa huấn luyện tưởng tượng theo chỉ dẫn về những kỹ năng xã hội

	Trước thí nghiệm	Sau thí nghiệm
Điều trị	*50,3*	*66,8*
Theo dõi	*57,0*	*48,3*

Lưu ý: Các số liệu này là tỉ lệ % xã hội hoá

BẢNG 15.3 - So sánh giữa phương pháp hành vi và phân tích tâm lý

Vấn đề	Phân tích tâm lý	Liệu pháp hành vi
Con người cơ bản	*Những bản năng sinh vật, tình dục và gây hấn, áp lực đối với sự giải tỏa tức thời dẫn con người tới những xung đột với thực tế xã hội.*	*Giống như các loài vật khác, con người sinh ra chỉ có khả năng học hỏi, điều này theo các nguyên tắc tương tự như các loài.*
Sự phát triển bình thường của con người	*Sự phát triển xuất hiện qua việc giải quyết những xung đột trong các giai đoạn liên tiếp. Qua sự nhận định và tiếp thu, sự kiểm soát bản ngã và các nét tính cách xuất hiện.*	*Các hành vi thích nghi được học tập qua sự củng cố và bắt chước.*
Bản chất của bệnh học tâm lý	*Bệnh lý phản ánh những giải pháp xung đột không đầy đủ và sự chậm phát triển trí óc từ thuở ban đầu của sự phát triển, điều này để lại những thôi thúc mạnh mẽ thái quá và/hay sự kiểm soát yếu ớt. Các triệu chứng là những phản ứng bảo vệ đối với sự lo lắng.*	*Các hành vi có vấn đề bắt nguồn từ việc học tập sai trái những hành vi không tốt.* Triệu chứng *là vấn đề; không có* bệnh chính thức.
Mục đích của liệu pháp	*Sự trưởng thành về tâm lý giới tính, các chức năng bản ngã được củng cố và sự kiểm soát giảm do những xung đột dồn nén và vô thức xuất hiện.*	*Hành vi triệu chứng bị xóa và thay thế bằng các hành vi thích nghi.*
Lĩnh vực tâm lý được chú trọng	*Động cơ, cảm giác, sự tưởng tượng và nhận thức được thể hiện.*	*Liệu pháp bao gồm hành vi và những hành động, cảm giác có thể thấy được.*
Định hướng thời gian	*Việc định hướng đang khám phá và giải mã những xung đột, tình cảm dồn nén trong quá khứ dưới ánh sáng hiện tại.*	*Chỉ liên quan đến lịch sử phát triển của khách hàng. Các hành vi hiện tại được khám và điều trị.*
Vai trò của chất liệu vô thức	*Đây là nhân tố chính trong phân tâm học cổ điển và phần nào ít được những người theo thuyết Freud–mới chú ý đến*	*Không hề lo ngại về các tiến trình vô thức hay kinh nghiệm của đối tượng ngay cả trong phạm vi tỉnh táo.*
Vai trò của sự thấu hiểu	*Sự thấu hiểu là trung tâm; nó xuất hiện trong "những kinh nghiệm tình cảm đúng đắn".*	*Sự thấu hiểu không thích hợp và/hay không cần thiết.*
Vai trò của nhà trị liệu	*Vai trò của nhà trị liệu như một* thám tử, *tìm ra nguyên nhân của các xung đột và sự kháng cự; hóa giải và trung hòa nhằm tạo điều kiện cho các phản ứng chuyển đổi.*	*Vai trò của nhà trị liệu là một người huấn luyện, giúp bệnh nhân từ bỏ các hành vi cũ và/hay học tập các hành vi mới. Kiểm soát sự tiến triển là điều quan trọng; mối quan hệ giữa các cá nhân là chuyện nhỏ.*

thưởng bên ngoài có thật sẽ dần dần *phai mờ*, trong khi sự hỗ trợ của xã hội và những kết quả diễn ra một cách tự nhiên hơn, gồm cả những tuyên bố tăng cường ngày một nhiều và được hợp nhất.

Chẳng hạn, các nhà trị liệu hành vi dùng tiến trình giảm dần với một cậu bé 7 tuổi lấy cắp đồ dùng của các bạn cùng lớp (Rosen & Rosen, 1983). Cậu bé được khen hay tặng "điểm" (thứ có thể đổi lấy những món quà khích lệ) khi tiết lộ cậu có lấy hay không lấy đồ vật của những đứa trẻ khác. Đầu tiên, việc kiểm tra này được tiến hành 15 phút một lần. Thời gian trôi qua, chúng được giảm xuống chỉ hai giờ một lần. Cuối cùng việc kiểm tra không còn nữa. Mặc dù việc dùng các món quà giảm xuống nhưng cậu bé đã không lấy cắp lại. Trước khi chúng ta tiến tới các liệu pháp nhận thức, hãy dành một vài phút để xem lại những khác biệt tiêu biểu giữa hai liệu pháp tâm lý đưa ra ở đây – phân tích tâm lý và hành vi – như được tóm tắt ở Bảng 15.3.

LIỆU PHÁP NHẬN THỨC

Liệu pháp nhận thức cố gắng làm thay đổi những vấn đề về cảm nhận và hành vi bằng cách thay đổi lối suy nghĩ của bệnh nhân về những trải nghiệm quan trọng trong cuộc sống. Giả định quan trọng về liệu pháp như vậy là các kiểu hành vi bất bình thường và những khúc mắc tình cảm bắt đầu với những vấn đề về đối tượng mà con người suy nghĩ (tiến trình nhận thức). Các liệu pháp hành vi chú trọng vào việc thay đổi những phương pháp khác nhau về việc tái cơ cấu nhận thức. Chúng tôi sẽ nói đến một số phương pháp ở Chương 12 như những cách thức đối mặt với sự căng thẳng và củng cố sức khỏe. Trong phần này, chúng tôi sẽ mô tả hai dạng chính về liệu pháp hành vi; sự biến đổi hệ thống các hành vi sai trái và sự điều chỉnh hành vi nhận thức.

◆ THAY ĐỔI NHỮNG NIỀM TIN SAI LẦM

Một số nhà trị liệu hành vi nhận thức có những mục tiêu hàng đầu về sự thay đổi, niềm tin, thái độ và mô hình suy nghĩ theo thói quen. Các nhà trị liệu nhận thức này cho rằng các vấn đề tâm lý xuất hiện do lối suy nghĩ của mọi người về bản thân họ trong mối quan hệ với những người khác và những sự việc mà họ gặp phải. Suy nghĩ sai lầm có thể bắt nguồn từ: (1) những thái độ không thích hợp ("Tính cầu toàn là đặc điểm quan trọng nhất đối với một sinh viên"), (2) những tiền đề sai lầm ("Nếu tôi làm tất cả mọi điều mà mọi người muốn, tôi sẽ được lòng họ") và (3) những quy tắc cứng nhắc làm cho hành vi trở thành một bộ máy tự động, đến mức các mô hình trước đó vẫn được lặp lại ngay cả khi chúng không còn hoạt động nữa. Sự rối loạn về tình cảm được gây ra bởi sự nhầm lẫn trong nhận thức và sự phân biệt nhầm lẫn giữa thực tại và tưởng tượng (hay những mong muốn).

Liệu pháp nhận thức đối với sự suy nhược

Một nhà trị liệu hành vi giúp bệnh nhân sửa chữa các suy nghĩ sai trái bằng cách thay thế các kỹ thuật giải quyết vấn đề hiệu quả hơn. Aaron Beck (1976) là người đầu tiên sử dụng liệu pháp nhận thức thành công đối với các vấn đề về suy nhược. Ông cho rằng cách thức điều trị thật đơn giản: "Ông giúp bệnh nhân xác định được suy nghĩ bao trùm và học các cách thức thực tế hơn nhằm tạo ra những kinh nghiệm cho chính bản thân mình" (trang 20). Chẳng hạn, những người bị khủng hoảng có thể được hướng dẫn để viết ra những suy nghĩ tiêu cực về bản thân, chỉ ra tại sao những lời tự chỉ trích bản thân lại không thỏa đáng và đến với sự tự nhận thức thực tế hơn (ít tiêu cực hơn).

Beck tin rằng khủng hoảng được các bệnh nhân bị khủng hoảng duy trì là việc không nhận

thấy được những suy nghĩ tiêu cực vô thức mà họ tạo thành do thói quen, chẳng hạn như: "Tôi sẽ không bao giờ tốt như anh trai tôi"; "Sẽ chẳng ai thích tôi nếu họ hiểu tôi"; và "Tôi không đủ thông minh để làm điều đó trong môi trường đầy cạnh tranh này". Một nhà trị liệu sau đó sẽ sử dụng bốn chiến lược nhằm thay đổi nền tảng nhận thức vốn là tiền đề tạo ra sự khủng hoảng (Beck & Rush, 1989; Beck và những cộng sự, 1979):

- Thử thách những nhận định cơ bản của bệnh nhân về hoạt động của họ.
- Đánh giá chứng cứ cho rằng bệnh nhân đi ngược lại sự chính xác của những suy nghĩ tự động.
- Đổ lỗi ngược lại cho các nhân tố tình huống hơn là sự kém cỏi của người bệnh.
- Thảo luận các vấn đề xen kẽ với những bài tập phức tạp có thể dẫn đến những trải nghiệm sai lầm.

Liệu pháp này cũng giống với các liệu pháp hành vi ở chỗ nó xoay quanh trạng thái thực của bệnh nhân.

Một trong những tác dụng phụ tồi tệ nhất của việc bị khủng hoảng là phải sống với tất cả những cảm giác tiêu cực và thờ ơ đi cùng với sự khủng hoảng đó. Việc bị ám ảnh bởi những suy nghĩ về trạng thái tiêu cực của một người sẽ gợi lại ký ức về những giai đoạn tồi tệ trong cuộc đời, điều làm cho sự khủng hoảng càng tồi tệ hơn. Bằng cách đưa tất cả các dữ liệu đầu vào qua một lăng kính màu đen, những người bị khủng hoảng thậm chí còn thấy cả sự chỉ trích ở những nơi không hề có hay nghe thấy những lời chế nhạo khi họ nghe câu nguyện – những "nguyên nhân" sâu xa dẫn đến sự khủng hoảng. Các liệu pháp nhận thức ngăn cản sự xuống dốc của tinh thần chán nản bằng cách giúp khách hàng không trở nên thất vọng hơn nữa vì sự trầm cảm của mình (Teasdale, 1985). Các nhà nghiên cứu tiếp tục sử dụng sự thấu hiểu trong những trải nghiệm khủng hoảng nhằm chọn lọc các liệu pháp nhận thức (Jacobson và các cộng sự, 1996, Teasdale và các cộng sự, 1995). Chẳng hạn, một nghiên cứu đã cung cấp bằng chứng rằng một liệu pháp có hiệu quả nhất khi các đặc điểm phù hợp với niềm tin của chính bệnh nhân về những lý do họ bị khủng hoảng (Addis & Jacobson,1996). Làm việc với những kiểu kết quả này, các nhà lâm sàng có thể có những can thiệp phù hợp với các khách hàng.

Liệu pháp xúc cảm – lý trí

Một trong những hình thức sơ khai nhất của liệu pháp nhận thức là **liệu pháp xúc cảm – lý trí (RET)** do Albert Ellis (1962 - 1995) triển khai. RET là một phương pháp bao hàm toàn bộ những thay đổi cá nhân dựa trên sự chuyển biến những niềm tin phi lý gây nên phản ứng tình cảm không mong đợi có tính cáo buộc cao, chẳng hạn như sự lo lắng quá đáng. Các khách hàng có những tiêu chuẩn cốt lõi *đòi hỏi* họ phải thành công và được ủng hộ, họ *nhất định* phải được đối xử công bằng.

Các nhà trị liệu xúc cảm – lý trí yêu cầu các khách hàng cách nhận ra điều gì "nên", "phải" và "buộc phải" đang kiểm soát những hành động và ngăn cản họ chọn lựa cuộc sống họ muốn. Họ cố gắng đi sâu vào tâm hồn đã bị đóng kín của khách hàng bằng cách chỉ ra một phản ứng xúc cảm kéo theo một số sự kiện thực sự là kết quả của những niềm tin không được nhận thấy về sự kiện đó. Chẳng hạn, trạng thái đạt hay không đạt cực khoái khi quan hệ tình dục kéo theo một phản ứng xúc cảm là thất vọng và bị xúc phạm. Niềm tin vốn tạo ra phản ứng xúc cảm đó có thể là: "Tôi yếu kém về tình dục và có thể bất lực bởi tôi không thể làm được như tôi mong muốn". Theo liệu pháp, niềm tin này (và những niềm tin khác) được tranh luận công khai qua việc đối mặt với một sự kiện và khám phá những nguyên nhân

khác nhau dẫn đến sự kiện đó, chẳng hạn như sự mệt mỏi, rượu, những nhận thức sai lầm hay sự miễn cưỡng ở một thời điểm hay với những bạn tình đặc biệt nào đó. Kỹ thuật đối mặt này kéo theo nhiều sự can thiệp thay thế những suy nghĩ vô đoán và sai lầm bằng những ý nghĩ phù hợp với hoàn cảnh.

Liệu pháp xúc cảm – lý trí nhằm làm giảm cảm giác về giá trị bản thân của một người và khả năng tự hiện thực hóa bằng cách từ bỏ những niềm tim sai lầm ngăn cản sự phát triển của bản thân. Như vậy, nó có nhiều điểm chung với các liệu pháp nhân văn mà chúng ta sẽ thấy trong phần sau của chương này.

◆ ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI NHẬN THỨC

Bạn có thể nói về chính mình và dẫn dắt niềm tin của mình giống như chính bạn lúc này. Đây là một giả định ban đầu về **sự điều chỉnh hành vi nhận thức**. Cách điều trị này kết hợp sự nhấn mạnh nhận thức vào sự thay đổi những niềm tin sai lầm. Các kiểu hành vi không được chấp nhận được điều chỉnh bằng *sự tái cơ cấu nhận thức* – biến những đánh giá tiêu cực về bản thân thành những đánh giá thực tế có tính chất xây dựng.

Một phần quan trọng của cách điều trị này là việc các nhà trị liệu và khách hàng phát hiện ra cách suy nghĩ và biểu hiện của khách hàng về vấn đề mà liệu pháp phải theo đuổi. Khi cả nhà trị liệu và khách hàng cùng hiểu kiểu suy nghĩ dẫn đến những hành vi không đúng chức năng hay vô ích, họ triển khai những báo cáo mới có tính xây dựng hay giảm thiểu những thất bại khơi gợi sự lo lắng hoặc giảm lòng tự trọng (Meichenbaum, 1977, 1985, 1993). Chẳng hạn, họ có thể thay thế tuyên bố tiêu cực: "Tôi thấy mình thực sự chán bữa tiệc đó; họ sẽ không bao giờ mời tôi lần nữa" bằng một lời chỉ trích mang tính xây dựng: "Lần tới, nếu muốn có được sự thú vị, tôi phải cư xử cởi mở, tôi sẽ kể một câu chuyện hài hước và đáp lại những câu chuyện của người khác". Thay vì cứ chú tâm vào những điều tiêu cực trong quá khứ vốn không thể thay đổi, khách hàng được dạy cách tập trung vào những điều tích cực trong tương lai.

Sự điều chỉnh hành vi nhận thức tạo nên mong muốn về hiệu quả. Các nhà trị liệu biết việc tạo nên những mong muốn này làm tăng khả năng người bệnh sẽ cư xử một cách hiệu quả. Qua những mục tiêu có thể đạt tới được đặt ra, phát triển các chiến lược thực tế để đạt được chúng và đánh giá sự phản hồi một cách thực tế, bạn sẽ phát triển ý thức làm chủ và về *hiệu quả bản thân* (Bandura, 1992, 1997). Như chúng ta thấy trong Chương 13, ý thức của bạn về hiệu quả bản thân ảnh hưởng đến những nhận thức, động cơ và cách thực hiện của bạn theo nhiều hướng. Những đánh giá về hiệu quả bản thân ảnh hưởng đến việc bạn đã cố gắng như thế nào và bạn giữ được điều đó khi đối mặt với những tình huống khó khăn như thế được bao lâu (Schwarzer, 1992). Các bước tiến hành mẫu mà chúng tôi mô tả trước đây cho phép mỗi người tăng cảm giác về sự hiệu quả của *hành vi*: họ nhận thấy rằng họ có thể thực hiện một loạt hành vi nhất định. Ngược lại, liệu pháp đối với hiệu lực về *nhận thức* thay đổi cách khách hàng suy nghĩ về khả năng của họ. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, các sinh viên cho rằng nhiệm vụ đưa ra một quyết định sẽ làm *tăng* khả năng giúp họ làm tốt hơn nhóm thứ hai, những người nghĩ rằng nhiệm vụ đó sẽ chỉ đánh giá khả năng mà họ vốn có (Wood & Bandura, 1989). Trong nghiên cứu này, các kiểu suy nghĩ như: "Tôi có thể học cách làm tốt hơn", thực sự cho phép các sinh viên có thể trở nên tốt hơn.

LIỆU PHÁP NHÂN VĂN

Vấn đề cốt lõi của các liệu pháp nhân văn là khái niệm về toàn bộ con người trong tiến trình không ngừng thay đổi và trưởng

thành. Mặc dù môi trường và sự kế thừa thay thế một số hạn chế nhất định, con người vẫn luôn thoải mái chọn lựa họ sẽ phù hợp với điều gì bằng cách tạo ra chính những giá trị của họ và gắn họ vào chúng qua những quyết định. Tuy nhiên, cùng với sự *tự do chọn lựa*, những gánh nặng của trách nhiệm cũng đến theo. Bởi không bao giờ ý thức hoàn toàn về tất cả những điều ẩn chứa trong hành động của mình, bạn mới phải chịu đựng sự lo lắng và tuyệt vọng. Bạn cũng phải gánh lấy nỗi ân hận vì đã để tuột mất những cơ hội giúp bạn đạt được khả năng trọn vẹn cho mình. Các nhà trị liệu tâm lý áp dụng những nguyên tắc, nguyên lý chung về bản chất của con người, cố gắng giúp các khách hàng xác định tự do của chính họ, quý trọng bản thân và sự phong phú của khoảnh khắc hiện tại, làm giàu tính cách và khám phá khả năng nhận biết những tiềm năng đầy đủ nhất của họ (sự tự hiện thực hóa).

Trong một số trường hợp, các liệu pháp nhân văn cũng tiếp thu những bài học về *thuyết hiện sinh* đối với trải nghiệm của con người (tháng 5 năm 1975). Cách thức này chú trọng đến khả năng của con người nhằm đáp ứng hay bị áp đảo bởi những thách thức về sự tồn tại trong đời sống. Các nhà lý luận về sự tồn tại cho rằng mỗi cá nhân phải chịu những *khủng hoảng tồn tại*: các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày, thiếu mối quan hệ ý nghĩa giữa con người với nhau và thiếu những mục tiêu quan trọng. Một phiên bản đơn giản của thuyết tồn tại vốn pha trộn các chủ đề và cách thức khác nhau, thừa nhận rằng những thực tế rối ren của cuộc sống hiện đại đã mở đường cho hai loại bệnh cơ bản của con người. Các triệu chứng khủng hoảng và bị ám ảnh phản ánh sự trốn tránh khỏi thực tại; các triệu chứng tâm thần và tự yêu bản thân phản ánh thực tế này (Schneider & May, 1995).

Triết học nhân văn cũng tạo điều kiện cho **phong trào về tiềm năng con người** xuất hiện ở Mỹ vào cuối những năm 60. Phong trào này xoay quanh các phương thức nâng cao tiềm năng của nhân loại nói chung trong việc thực hiện ở mức cao hơn và giàu có hơn về kinh nghiệm. Qua phong trào, ngay từ đầu, liệu pháp dự định dành cho những người bị các chứng rối loạn tâm lý mở rộng đến những người khỏe mạnh mà họ muốn thực sự được hiệu quả hơn, hữu ích hơn và hạnh phúc hơn.

Chúng ta hãy xem xét hai dạng liệu pháp trong truyền thống liệu pháp nhân văn: liệu pháp lấy bệnh nhân làm trung tâm và liệu pháp Gestalt.

◆ LIỆU PHÁP LẤY BỆNH NHÂN LÀM TRUNG TÂM

Khi được Carl Rogers (1951 - 1977) phát triển, *liệu pháp lấy bệnh nhân làm trung tâm* đã có một ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách định nghĩa của nhiều nhà trị liệu về mối quan hệ của họ với bệnh nhân. Mục tiêu hàng đầu của liệu pháp lấy bệnh nhân làm trung tâm là gia tăng sự phát triển tâm lý khỏe mạnh của mỗi người.

Liệu pháp bắt đầu với giả định rằng tất cả mọi người đều có xu hướng chung đối với sự tự nhận thức – có nghĩa là, họ tự nhận thấy khả năng của mình. Roger tin rằng: "Đó là xu hướng kế thừa của cơ thể nhằm phát triển tất cả khả năng theo các cách thức có vẻ như duy trì hay phát triển cơ thể đó" (1959, trang 196). Sự phát triển khỏe mạnh bị cản trở bởi những nhận thức sai lầm mà ở đó một người chấp nhận sự đánh giá từ người khác thay vì những đánh giá được tạo ra bởi chính họ. Sự xung đột giữa hình ảnh bản thân tích cực một cách tự nhiên và những lời chê bai tiêu cực từ bên ngoài tạo nên sự lo lắng và bất hạnh. Sự xung đột hay *không phù hợp* này có thể hoạt động ngoài ý thức đến mức một người trải qua những cảm giác bất hạnh và đánh giá thấp bản thân mà không biết nguyên nhân.

Nhiệm vụ của liệu pháp Rogers là thiết lập môi trường điều trị cho phép khách hàng học cách cư xử nhằm đạt được sự tiến bộ và tự nhận thức bản thân. Bởi con người được cho là tốt về mặt cơ bản, nhiệm vụ chính của các nhà trị liệu là giúp xóa đi những rào cản làm hạn chế sự tiếp xúc của xu hướng tích cực tự nhiên này. Chiến lược điều trị cơ bản là phải nhận ra, chấp nhận và phân loại các cảm giác của bệnh nhân. Điều này được thực hiện trong môi trường *quan tâm tích cực vô điều kiện* – sự chấp nhận và tôn trọng đương nhiên đối với bệnh nhân. Nhà trị liệu để bệnh nhân thấy rõ những cảm giác và suy nghĩ của mình. Bên cạnh việc duy trì tính chân thật, nhà trị liệu phải cố gắng khám phá các cảm nhận của bệnh nhân. Sự thấu cảm như vậy đòi hỏi nhà trị liệu đó quan tâm đến bệnh nhân như là một người có năng lực và giá trị – không phải để đánh giá hay phán xét mà là để giúp đỡ khám phá tính cách của họ (Meador & Rogers, 1979).

Kiểu tình cảm và thái độ của nhà trị liệu chính là công cụ để một lần nữa *trao quyền* cho bệnh nhân đến với nguồn gốc thực sự của sự xung đột cá nhân và xóa bỏ những ảnh hưởng gây quẫn trí, làm lu mờ sự tự nhận thức. Không giống với các nhà trị liệu khác, những người giải thích, đặt câu hỏi hay hướng dẫn, nhà trị liệu lấy bệnh nhân làm trung tâm là một người biết lắng nghe, người phản ánh và đôi khi nhắc lại những lời đánh giá và cảm giác của bệnh nhân. Liệu pháp lấy bệnh nhân làm trung tâm cố gắng *không chỉ dẫn* bằng cách buộc các nhà trị liệu chỉ tạo điều kiện cho bệnh nhân tìm kiếm sự tự ý thức và tự chấp nhận.

Rogers tin rằng, một khi con người thoải mái quan hệ cởi mở với người khác và chấp nhận chính họ, họ sẽ có khả năng lấy lại tâm lý khỏe mạnh. Quan điểm lạc quan này và mối quan hệ nhân bản giữa nhà trị liệu như một chuyên gia và người bệnh như một nhân cách, đã ảnh hưởng đến nhiều thầy thuốc.

◆ LIỆU PHÁP GESTALT

Liệu pháp Gestalt tập trung vào cách hợp nhất tinh thần và thể xác để thấy con người như một tổng thể (xem lại trường phái nhận thức của Gestal được mô tả ở Chương 4). Mục tiêu của nó về sự tự ý thức đạt được thông qua việc giúp bệnh nhân bày tỏ những cảm giác bị dồn nén và nhận thấy công việc vẫn chưa kết thúc từ những xung đột trong quá khứ được đưa vào trong những mối quan hệ mới và phải được hoàn tất để phát triển. Fritz Perls (1969), người sáng lập liệu pháp Gestalt đã yêu cầu các bệnh nhân diễn tả những hình ảnh tưởng tượng liên quan đến các xung đột, những cảm giác mạnh mẽ và tái tạo các giấc mơ của họ mà ông cho là những phần bị dồn nén của nhân cách. Perls nói: "Chúng ta phải *tái sở hữu* những phần rời rạc và có dự định của nhân cách chúng ta, và tái sở hữu những tiềm năng xuất hiện trong giấc mơ".

Trong phạm vi liệu pháp Gestalt, các nhà trị liệu khuyến khích những người tham gia cố gắng nối lại liên hệ với "những tiếng nói chân thực bên trong con người" họ (Hatcher Himelstein, 1996). Một trong các phương pháp được biết đến nhiều nhất của liệu pháp Gestalt là *phương pháp chiếc ghế trống*. Để thực hiện kỹ thuật này, nhà trị liệu để một chiếc ghế trống gần bệnh nhân. Bệnh nhân được yêu cầu tưởng tượng về một cảm giác, người, vật hay một tình huống đang chiếm giữ chiếc ghế. Sau đó "nói" với người chiếm giữ chiếc ghế. Chẳng hạn, các bệnh nhân sẽ được khuyến khích tưởng tượng cha hoặc mẹ họ đang ngồi ở chiếc ghế và sự tiếp xúc tình cảm mà họ có thể sẵn lòng hay không sẵn lòng bày tỏ. Sau đó bệnh nhân có thể tưởng tượng cảm nhận của người trong chiếc ghế để "nói" với những cảm nhận về ảnh hưởng của chúng đến cuộc

sống của bệnh nhân. Kỹ thuật này cho phép bệnh nhân đối mặt và bộc lộ những cảm giác không thể diễn tả, có thể làm cản trở sự ổn định tâm lý.

LIỆU PHÁP NHÓM

Tất cả các phương pháp trị liệu được liệt kê ban đầu tạo ra như những mối quan hệ một-một giữa bệnh nhân với một nhà trị liệu. Tuy nhiên, ngày nay nhiều người trải qua việc điều trị nhóm. Có một số lý do giải thích tại sao liệu pháp nhóm đã phát triển mạnh và thậm chí trong một số trường hợp có thể có ảnh hưởng nhiều hơn cả liệu pháp cá nhân (Fuhriman & Burlingame, 1994). Liệu pháp nhóm giảm bớt chi phí đối với những người tham gia và cho phép các nhân viên chăm sóc giúp đỡ được nhiều bệnh nhân hơn.

Các lợi thế khác liên quan đến khả năng tạo thành nhóm. Nhóm (1) là trường hợp ít đe dọa hơn đối với những người có vấn đề khi phải một mình đối mặt với quyền lực; (2) cho phép các cách thức của nhóm được sử dụng để tác động đến hành vi không tốt của mỗi cá nhân; (3) tạo cơ hội cho mọi người được quan sát và thực hiện các kỹ năng giữa các cá nhân trong giai đoạn điều trị; và (4) tạo ra một nhóm mới tương tự như nhóm gia đình ban đầu cho phép những cảm xúc đúng đắn có thể thay thế.

Một số tiền đề cơ bản của các liệu pháp nhóm khác với những tiền đề trong liệu pháp cá nhân. Bối cảnh xã hội của các liệu pháp nhóm tạo cơ hội để nhận thức cách giao tiếp với những người khác, làm thế nào sự tự nhận thức được dự kiến khác với nhận thức bản thân có chủ định hay đã qua trải nghiệm của cá nhân. Bên cạnh đó, nhóm cũng tạo sự xác nhận rằng triệu chứng, các vấn đề và những phản ứng dữ dội của một người không phải là duy nhất mà thường rất phổ biến. Bởi người ta thường có xu hướng giấu người khác những thông tin không tốt về bản thân nên có thể nhiều người tin rằng "nó chính là họ". Kinh nghiệm trong nhóm được chia sẻ có thể giúp xua tan sự không hiểu biết về nhiều mặt mà ở đó nhiều người cùng có những niềm tin sai lầm về cảm giác khác thường của họ. Hơn nữa, nhóm người như nhau có thể có sự trợ giúp xã hội ngoài bối cảnh điều trị.

◆ LIỆU PHÁP HÔN NHÂN VÀ GIA ĐÌNH

Phần lớn liệu pháp nhóm bao gồm những người lạ cùng đến theo định kỳ để tạo thành các tổ chức tạm thời có lợi cho họ. Liệu pháp hôn nhân và gia đình đưa những bài học hiện thực và đầy ý nghĩa vào môi trường trị liệu.

Tư vấn cho các cặp vợ chồng về hôn nhân cần phân loại các cách thức giao tiếp tiêu biểu của bạn đời, sau đó củng cố chất lượng trong mối quan hệ giữa họ với nhau (Napier, 2000). Bằng cách gặp vợ chồng cùng một lúc và thường ghi băng hay xem lại những quan hệ của họ, nhà trị liệu có thể giúp họ đánh giá các kiểu lời nói hoặc hành động mà họ sử dụng để áp đảo, kiểm soát hay làm bối rối lẫn nhau. Mỗi nhóm được huấn luyện cách làm tăng những phản ứng mà đối phương mong muốn và giảm bớt những hành động không mong muốn. Họ cũng được dạy những kỹ năng nghe không định hướng nhằm giúp người khác hiểu và bày tỏ tình cảm, ý nghĩ của mình. Việc điều trị theo cặp cho thấy những bất ổn trong gia đình giảm và giữ cho hôn nhân được ổn định.(Baucon và những cộng sự, 1998; Johnson, 2003).

Trong *liệu pháp gia đình*, bệnh nhân là toàn bộ một gia đình hạt nhân và mỗi thành viên trong gia đình được coi là thành viên của một hệ thống các mối quan hệ (Fishman & Fishman, 2003). Nhà trị liệu gia đình làm việc với các thành viên trong gia đình gặp rắc rối nhằm giúp họ nhận thấy điều gì đang gây ra các vấn đề cho một hay nhiều người trong số họ. Sự tập

trung được hướng vào việc thay đổi *khoảng cách tâm lý* giữa các thành viên và động lực cá nhân trong hoạt động của họ với tư cách là một cá thể, hơn là hướng vào việc thay đổi các tiến trình bên trong các cá nhân không thích nghi được. Hãy xem xét một sự can thiệp bằng liệu pháp gia đình đã giải quyết được việc nghiện ma túy của thanh niên.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Liệu pháp gia đình và việc sử dụng chất gây nghiện ở thanh thiếu niên

Một nhóm nghiên cứu tiến hành cách tiếp cận bằng liệu pháp gia đình nhằm giảm việc sử dụng ma túy ở thanh niên: giả định quan trọng của họ là các thanh niên trong nghiên cứu có thể từ bỏ việc dùng ma tuý nếu bối cảnh chung của gia đình được thay đổi. Kết quả là, liệu pháp gia đình hướng đến việc củng cố cả hoạt động của thành viên và cách thức nuôi dạy con cái của cha mẹ. Sáu tháng trước khi tiến hành liệu pháp, việc theo dõi các gia đình cho thấy những phương pháp nuôi dạy con cái không tốt (chẳng hạn, thể hiện những tình cảm tiêu cực, sự tức giận trong lời nói) vượt trội so với những cách thức tốt (chẳng hạn sự lạc quan, trìu mến) – 72% so với 53%; ở cuối liệu pháp, các hoạt động tích cực đã vượt qua các hoạt động tiêu cực – 77% so với 47%. Hơn thế nữa, những đứa con của các bậc cha mẹ có tiến triển trong việc nuôi dạy con dường như cũng giảm việc sử dụng ma túy. (Schmidt và các cộng sự, 1996).

Nghiên cứu này cho thấy tầm quan trọng của cách điều trị bằng liệu pháp gia đình. Bằng cách gắn bó với toàn thể gia đình, việc can thiệp bằng liệu pháp đã thay đổi các nhân tố môi trường có thể là nguyên nhân dẫn các thanh thiếu niên đến với ma túy.

Liệu pháp gia đình có thể giảm căng thẳng trong gia đình và củng cố vai trò của mỗi thành viên bằng cách giúp họ nhận thấy các mặt tích cực cũng như tiêu cực trong các mối quan hệ của mình. Virginia Satir (1967), một người phát triển liệu pháp gia đình đã chú ý rằng nhà trị liệu gia đình đóng vai trò như một nhà phiên dịch và làm sáng tỏ các tác động qua lại đang thay thế trong tiến trình điều trị và như một tác nhân ảnh hưởng, một nhà hòa giải, một trọng tài. Hầu hết các nhà trị liệu gia đình đều thừa nhận rằng các vấn đề được đưa vào liệu pháp thể hiện những *tình huống* khó khăn giữa con người hay những rắc rối trong các mối quan hệ xã hội, hơn là về mặt *tính khí* cá nhân. Những khó khăn này có thể lớn dần theo thời gian nếu các thành viên trong gia đình bị buộc phải chấp nhận những vai trò không thỏa đáng. Các hoạt động giao tiếp không mang lại hiệu quả có thể hình thành để đáp lại những biến chuyển tự nhiên trong hoàn cảnh gia đình – mất việc làm, con trẻ đi học, hẹn hò, cưới xin hay có con. Công việc của một nhà trị liệu gia đình là thấu hiểu cấu trúc gia đình và những tác động ảnh hưởng đến gia đình. Sau đó nhà trị liệu làm việc với các thành viên trong gia đình nhằm xua tan nhân tố cấu trúc "sai chức năng", đồng thời kiến tạo và duy trì các cấu trúc mới và hiệu quả hơn (Fishman, 1993).

◆ NHÓM TRỢ GIÚP CỘNG ĐỒNG

Một bước tiến đáng kể trong liệu pháp là sự gia tăng của lợi ích và sự tham dự vào các *nhóm tự giúp đỡ*. Đánh giá cho thấy có khoảng 10 triệu người trưởng thành ở Mỹ tìm đến các nhóm như vậy mỗi năm (Kessler và những cộng sự, 1997). Các buổi gặp gỡ của nhóm hỗ trợ này có đặc trưng là tự do, đặc biệt là khi nó không được hướng dẫn trực tiếp bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, và cho mọi người cơ hội gặp gỡ người khác có cùng vấn đề như họ, những người đang sống và có tiến triển trong điều trị bệnh. Khái niệm về tự giúp đỡ được áp dụng trong bối cảnh nhóm cộng đồng được khơi nguồn bởi Hội Cai rượu (Alcoholics Anonymous – AA), lần đầu tiên năm 1935. Tuy nhiên, phong trào phụ nữ

nổi lên có chủ ý trong những năm 1960 đã mở rộng phạm vi nhóm tự giúp đỡ ra ngoài phạm vi của những người nghiện rượu. Ngày nay, các nhóm trợ giúp chia thành bốn nhóm cơ bản xử lý các vấn đề như: hành vi nghiện ngập, các rối loạn về tâm sinh lý, sự chuyển biến trong đời hay những khủng hoảng khác, và các tổn thương được nhận thấy bởi bạn bè hay họ hàng của những người gặp rắc rối nghiêm trọng. Trong những năm gần đây, mọi người đã bắt đầu hướng tới Internet như một con đường cho các nhóm tự giúp đỡ (Zuckerman, 2003). Nhìn chung, các nhóm tự giúp đỡ trên mạng liên quan đến một loạt vấn đề giống nhau của những người có tình trạng tâm sinh lý như nhau (Davison và những cộng sự, 2000). Tuy nhiên, Internet cũng tạo nên một chỗ gặp gỡ quan trọng cho những người bị hạn chế khả năng di chuyển, chẳng hạn như các triệu chứng mệt mỏi kinh niên và đa xơ cứng: việc không thể có mặt trong các cuộc gặp mặt không còn ảnh hưởng đến những lợi ích của sự tự lực ở nhiều người.

Các nhà nghiên cứu bắt đầu tìm hiểu những đặc tính của nhóm tự lực có thể giúp nhóm hoạt động có hiệu quả nhất. Các nhóm này dường như đáp ứng được một số các hoạt động cho những thành viên nhóm: chẳng hạn, nó tạo cho những người trong nhóm một cảm nhận về hy vọng và kiểm soát các vấn đề của họ, kêu gọi sự trợ giúp xã hội đối với bệnh tật của mỗi người và tạo ra một diễn đàn cho việc thu nhận những thông tin về các rối loạn và việc điều trị (Riessman, 1997; Schiff & Bargal, 2000). Nếu bạn cân nhắc tham gia vào nhóm tự lực, điều quan trọng bạn nên chú ý là các nhóm này có những ảnh hưởng tích cực nhất đến cảm giác về sự khỏe mạnh của nhiều người khi họ thỏa mãn với nhóm đó (Schiff & Bargan,2000). Chẳng hạn, một nghiên cứu đã cho thấy những người liên kết chặt chẽ nhất với các AA sau khi điều trị bệnh nghiện rượu cho thấy tỷ lệ tái nghiện ở mức thấp nhất. Việc liên kết chặt chẽ với AA rõ ràng cho phép những người này duy trì hành vi có hiệu quả của họ trong việc kiểm soát sự nghiện rượu (Morgenstern và những cộng sự, 1997).

Một sự phát triển có giá trị trong việc tự lực là ứng dụng các kỹ thuật liệu pháp nhóm đối với trường hợp của các bệnh nhân bị bệnh nan y. Mục đích của cách điều trị như vậy nhằm giúp bệnh nhân và gia đình họ có được cuộc sống đầy đủ đến mức có thể trong thời gian họ bị bệnh, nhằm đối mặt với thực tế cái chết đang đến dần và thích nghi với căn bệnh hiểm nghèo (Fobair, 1997; LeGrand, 1991). Một chú ý chung về các nhóm trợ giúp như vậy đối với bệnh hiểm nghèo là nhằm giúp các bệnh nhân học cách sống đầy đủ cho đến khi họ "ra đi"(Nungesser,1990).

Liệu pháp nhóm là những dẫn chứng cuối cùng của chúng tôi về các dạng liệu pháp cơ bản dựa trên những can thiệp tâm lý. Chúng ta hãy phân tích các liệu pháp sinh y hoạt động đã thay đổi não bộ như thế nào để tác động đến tâm trí.

LIỆU PHÁP SINH Y

Sinh thái học của tâm trí được tổ chức hết sức cân bằng. Khi não bộ có vấn đề, chúng ta thấy hậu quả của các kiểu hành vi không bình thường, các phản ứng tình cảm và nhận thức đặc biệt. Tương tự, những xáo trộn về xã hội, hành vi và môi trường như ma túy, bạo lực có thể làm thay đổi về mặt hóa học và chức năng của bộ não. Các liệu pháp sinh y hầu hết thường điều trị các chứng rối loạn tâm thần như các rối loạn của não. Chúng tôi sẽ mô tả bốn phương pháp sinh y giúp xóa bỏ các triệu chứng rối loạn tâm lý: phẫu thuật tâm thần, liệu pháp sốc điện (ECT), kích thích từ tính nhiều lần lên não (rTMS) và liệu pháp thuốc.

◆ PHẪU THUẬT TÂM THẦN

Tựa đề của một bài báo trong *Thời báo Los Angeles* viết: "Phát đạn đã giúp một người chữa lành chứng rối loạn tâm thần". (ngày 23 tháng 2 năm 1988). Bài báo viết rằng, một thanh niên 19 tuổi mắc chứng tự kỷ ám thị đã bắn một viên đạn cỡ nòng 22 qua phần trước của não khi anh ta tự sát. Điều đáng nói là anh ta vẫn sống sót, các triệu chứng rối loạn tâm thần được cứu chữa và khả năng trí óc của anh ta không hề bị ảnh hưởng cho dù một số nguyên nhân cơ bản gây nên những vấn đề của anh ta vẫn còn.

Trường hợp này chứng minh những tác động tiềm tàng của một trong những liệu pháp sinh y trực tiếp nhất; liệu pháp can thiệp bằng phẫu thuật vào não. Sự can thiệp như vậy bao gồm: gây thương tổn các điểm nối giữa các phần của não hay cắt bỏ các phần nhỏ của não. Các liệu pháp này thường được coi là phương pháp cuối cùng trong việc điều trị rối loạn tâm thần được cho là khó chữa đối với các phương pháp khác, các dạng liệu pháp ít cực đoan hơn. **Phẫu thuật tâm thần (psychosurgery)** là thuật ngữ chung dành cho các bước phẫu thuật được thực hiện trên các mô não nhằm loại bỏ các rối loạn về tâm thần. Ở thời trung cổ, việc phẫu thuật tâm thần bao gồm việc cắt bỏ "u gây điên" ra khỏi não của những người điên, như đã được minh họa một cách sống động trong nhiều bức chạm khắc hay tranh vẽ vào thời đó.

Các bước tiến hành phẫu thuật tâm thần hiện đại bao gồm: việc tách rời các sợi của thể chai nhằm làm giảm các cơn động kinh mạnh như chúng ta đã thấy ở Chương 3; tách các đường dẫn làm trung hòa hoạt động của hệ viền (amygdalotomy); và phẫu thuật thùy não trước trán. Hình thức phẫu thuật tâm thần được biết đến nhiều nhất là **phẫu thuật mở thông thùy não trước trán**, một hình thức phẫu thuật tách các sợi thần kinh nối liền thùy trước của não với não trung gian (diencephalon), đặc biệt là các sợi ở khu vực đồi não và dưới đồi. Tiến trình phẫu thuật được phát triển bởi nhà thần kinh học Egas Moniz, người đã đoạt giải Nobel về cách điều trị này vào năm 1949, được cho là làm chuyển đổi hoạt động của các bệnh nhân tâm thần.

Những đại biểu đầu tiên của ngành phẫu thuật thùy não đã phải vận động các bệnh nhân bị tâm thần phân liệt cùng với những bệnh nhân bị mắc chứng tự kỷ và lo sợ vô cớ. Các tác động của việc phẫu thuật tâm thần là rất lớn: một tính cách mới xuất hiện mà không có sự hưng phấn xúc cảm tập trung và vì vậy không có sự lo lắng, sai trái hay tức giận quá mức. Tuy nhiên, việc phẫu thuật thường xuyên phá hủy các khía cạnh cơ bản trong bản tính con người. Việc phẫu thuật thùy não làm mất khả năng lên kế hoạch, gây nên sự thờ ơ đối với ý kiến của người khác, những hành động trẻ con và có sự kém cỏi về trí tuệ cũng như xúc cảm (Một trong những bệnh nhân của Moniz đã bị suy nhược trầm trọng bởi những hậu quả không mong muốn, đến mức cô đã bắn Moniz và làm ông bị thương nhẹ.) Bởi những hậu quả của việc phẫu thuật thần kinh là lâu dài nên các tác dụng tiêu cực của nó nghiêm trọng và phổ biến, và những tác dụng của nó ít ổn định hơn, việc tiếp tục sử dụng phương pháp này là rất hạn chế.

◆ ECT VÀ rTMS

Liệu pháp sốc điện (Electroconvulsive therapy – ECT) là kích điện vào não nhằm điều trị các rối loạn tâm thần như bệnh tâm thần phân liệt, chứng hoang tưởng và phổ biến nhất là khủng hoảng tinh thần. Kỹ thuật này bao gồm việc đưa dòng điện yếu (từ 75–100 volt) vào trán của bệnh nhân trong khoảng từ 1/10 đến 1 giây cho đến khi xuất hiện chấn động. Cơn chấn động thường kéo dài từ 45 – 60 giây.

Các bệnh nhân được chuẩn bị cho sự can thiệp chấn thương này bằng cách làm giảm đau với một liều thuốc an thần và thuốc giãn cơ trong thời gian ngắn khiến họ trở nên vô thức và giảm thiểu các phản ứng mạnh mẽ của cơ thể (Abrams, 1992).

Liệu pháp sốc điện đã cho thấy sự thành công thực sự trong việc xóa bỏ các triệu chứng khủng hoảng nghiêm trọng (Sackheim và những cộng sự, 2000). ECT có tầm quan trọng đặc biệt bởi nó tác động nhanh chóng. Đặc biệt, các triệu chứng khủng hoảng được xóa bỏ trong khoảng 3 – 4 ngày điều trị so với một hay hai tuần điều trị bằng thuốc. Mặc dù vậy, hầu hết các nhà trị liệu đều coi cách điều trị này là phương sách cuối cùng. ECT thường được sử dụng trong các trường hợp điều trị khẩn cấp dành cho bệnh nhân tự sát hay bị thiếu ăn trầm trọng, bệnh nhân bị khủng hoảng và bệnh nhân không thích hợp với các loại thuốc chống khủng hoảng, hay không thể chịu được các tác dụng phụ của chúng.

Nếu ECT hiệu quả như vậy, tại sao người ta thường coi nó là quỷ dữ? Chẳng hạn, vào năm 1982, các công dân ở Berkeley, California đã bỏ phiếu cấm sử dụng sốc điện trong bất cứ cơ sở chăm sóc sức khỏe nào của khu vực (hoạt động này sau đó đã được xem là hợp pháp). Sự lo ngại mang tính khoa học về các trung tâm ECT phần lớn là do sự thiếu hiểu biết về cách hoạt động của nó. Liệu pháp được tạo ra khi các bác sĩ lâm sàng quan sát thấy các bệnh nhân mắc bệnh tâm thần phân liệt và động kinh có sự tiến triển trong các triệu chứng tâm thần phân liệt sau cơn động kinh. Các bác sĩ lâm sàng đã phỏng đoán rằng hiệu quả tương tự cũng có thể đạt được với các cơn chấn động nhân tạo có chủ ý. Mặc dù sự phỏng đoán đó có phần đúng – ECT điều trị chứng khủng hoảng hiệu quả hơn nhiều so với chứng tâm thần phân liệt – các nhà nghiên cứu vẫn chưa đưa ra ý kiến cuối cùng phù hợp đối với quan sát tình cờ này.

Các nhà phê bình cũng lo ngại về những tác dụng phụ có thể xảy ra đối với ECT (Breggin, 1979, 1991). ECT tạo ra sự mất phương hướng nhất thời và một loạt sự suy giảm trí nhớ. Các bệnh nhân thường mắc bệnh đãng trí sau thời gian điều trị; chứng đãng trí này ngày càng trở nên trầm trọng nếu thời gian điều trị ngày càng dài. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy các bệnh nhân sau đó cũng dần phục hồi trí nhớ cụ thể của mình trong nhiều tháng điều trị (Cohen và những cộng sự, 2000). ECT thậm chí còn được coi như một cách làm giảm nhẹ sự suy giảm trí nhớ ngắn, ngày nay nó thường được áp dụng ở một bên não nhằm giảm khả năng làm tổn thương giọng nói. Thực hiện ECT một bên như vậy là một cách chống khủng hoảng có hiệu quả.

Trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu đã khám phá ra liệu pháp thay thế cho ECT được gọi là **kích thích từ liên tục lên não (repetitive transcranial magnetic stimulation – rTMS)**. Như các bạn có thể thấy ở Chương 3, những người đã trải qua rTMS nhận được những rung động liên tục kích thích từ tính đến não bộ. Như đối với ECT, các nhà nghiên cứu vẫn chưa xác định được tại sao rTMS có thể mang lại sự giải tỏa cho các chứng khủng hoảng chính và các dạng tâm thần khác. Tuy nhiên, bằng chứng đang dần cho thấy rTMS cũng có thể hiệu quả như ECT (Grunhaus và những cộng sự, 2003). Các nhà nghiên cứu đang tích cực làm việc nhằm xác định các thay đổi như việc tập trung kích thích từ ảnh hưởng như thế nào đến khả năng của rTMS trong việc làm thuyên giảm (Padberg và các cộng sự, 2002).

Giờ chúng ta hãy xem tại sao các liệu pháp thuốc trở thành hình thức phổ biến nhất của sự can thiệp bằng sinh y đối với ngành tâm thần học.

◆ LIỆU PHÁP THUỐC

Trong lịch sử điều trị các rối loạn tâm thần, không gì sánh được với cuộc cách mạng được tạo ra bởi việc phát minh các loại thuốc có thể làm trấn tĩnh các bệnh nhân đang lo âu, phục hồi mối liên hệ với thực tế cho các bệnh nhân sống thu mình và loại bỏ ảo giác ở các bệnh nhân tâm thần. Kỷ nguyên điều trị theo cách mới này bắt đầu vào năm 1953 bằng việc đưa vào chương trình điều trị ở bệnh viện các loại thuốc an thần, đáng chú ý là *chlorpromazine*. Các liệu pháp thuốc nổi bật đã nhanh chóng đạt vị thế làm thay đổi hành vi của bệnh nhân một cách hiệu quả. **Dược lý học tâm thần** là một nhánh của tâm thần học nghiên cứu những ảnh hưởng của thuốc đối với hành vi. Các nhà nghiên cứu dược lý học tâm thần cố gắng tìm hiểu những hiệu quả mà các loại thuốc có được đối với một số hệ thống sinh học và những thay đổi mang tính hệ quả tương ứng.

Việc tìm ra *liệu pháp thuốc* có ảnh hưởng sâu sắc đến việc điều trị các bệnh nhân bị rối loạn tâm thần nặng. Các nhân viên bệnh viện không còn phải làm việc như những người bảo vệ, đưa bệnh nhân vào những khu giam giữ hay trói chân tay của họ lại; tinh thần của đội ngũ nhân viên cũng được củng cố bởi sự phục hồi đã thay thế cho cách chăm sóc tách biệt đối với căn bệnh (Swazey, 1974). Hơn nữa, cuộc cách mạng liệu pháp thuốc ảnh hưởng mạnh mẽ đến số lượng người trong các bệnh viện tâm thần ở Mỹ. Hơn nửa triệu người đang sống trong các viện điều trị tâm thần vào năm 1955, bằng với số lượng trung bình của cả năm trước đó. Sự xuất hiện của chlorpromazine và các loại thuốc khác đã làm đảo ngược con số bệnh nhân gia tăng đều đặn.

Những loại thuốc điều trị các triệu chứng rối loạn tâm thần mà chúng tôi sẽ nói đến được dùng rộng rãi. Khi việc chăm sóc bệnh tâm thần ngày càng phải chịu sự kiểm soát của các tổ chức chăm sóc sức khỏe, trong khi các cách điều trị đắt đỏ đang hạn chế số lượng bệnh nhân tìm đến các nhà trị liệu thì liệu pháp thuốc rẻ hơn được thay thế. Các nhà nghiên

BẢNG 15.4 - Liệu pháp thuốc đối với bệnh tâm thần

Rối loạn	Cách điều trị	Dẫn chứng
Tâm thần phân liệt	*Thuốc chống rối loạn*	*Chlorpromazine (thorazine)* *Haloperidol (haldol)* *Clozapine (Clozaril)*
Khủng hoảng	*Thuốc chống trầm cảm ba chu kỳ*	*Imipramine (Tofranil)* *Amitriptyline (Elavil)*
	Chất ức chế dùng lại serotonin có chọn lựa	*Fluoxetine (Prozac)* *Paroxetine(Paxil)* *Sertraline(Zoloft)*
	Chất ức chế MAO	*Phenelzine (Nardil)* *Isocarboxazid (Marplan)*
Rối loạn lưỡng cực	*Thuốc an thần*	*Lithium (Lithonate)*
Các rối loạn lo âu	*Benzodiazepines*[2]	*Diazepam (Valium)* *Alprazolam(Xanax)*
	Thuốc chống trầm cảm	*Fluoxetine (Prozac)*

cứu đã ghi nhận sự gia tăng đáng kể việc sử dụng liệu pháp thuốc (Pincus và những cộng sự, 1998). Vì lý do này, việc hiểu những đặc điểm tốt và xấu của liệu pháp thuốc là hết sức quan trọng.

Ba loại thuốc chính được dùng ngày nay trong các chương trình liệu pháp là: *antipsychotic (chống rối loạn), antidepressant (chống trầm cảm)* và *antianxiety (thuốc an thần)* (xem Bảng 15.4). Như chính tên của chúng, các loại thuốc này làm thay đổi về mặt hóa học các chức năng gây nên các triệu chứng rối loạn, khủng hoảng và lo lắng cực độ.

Thuốc chống rối loạn

Thuốc này làm thay đổi các triệu chứng tâm thần phân liệt như: ảo tưởng, ảo giác, khép mình với xã hội và lo lắng bất thường (Dawkins và những cộng sự, 1999). Thuốc chống rối loạn hoạt động bằng cách làm giảm hoạt động của dopamine[1] chất dẫn truyền thần kinh trong não. Các thuốc như: *chlorpromazine* (được bán trên thị trường với tên thương mại là *Thozarine*) và *haloperidol* (được bán trên thị trường với tên thương mại là *Haldol*) ngăn cản hay làm giảm tính nhạy cảm của các cảm thụ quan dopamine. *Clozapine* (bán trên thị trường với tên thương mại là *Clozaril*), loại thuốc chống rối loạn, vừa giảm trực tiếp hoạt động của dopamine vừa làm tăng mức độ hoạt động của serotonin, chất làm hạn chế hoạt động của dopamine. Mặc dù các thuốc này hoạt động bằng cách làm giảm mức độ hoạt động chung của não nhưng chúng không phải là một loại thuốc an thần. Đối với nhiều bệnh nhân, nó có nhiều tác dụng hơn là chỉ loại bỏ ảo giác. Chúng cũng làm dịu hay giảm bớt các triệu chứng tâm thần phân liệt bao gồm các chứng ảo tưởng và ảo giác. Điều đáng buồn là thuốc chống rối loạn cũng có những tác dụng phụ. Bởi dopamine góp phần vào việc kiểm soát vận động, những rối loạn cơ bắp thường xuyên xuất hiện cùng với quá trình điều trị. Chứng loạn vận động muộn *(Tardive dyskinesia)* là một bệnh gây rối loạn đặc biệt đối với sự kiểm soát hoạt động, đặc biệt là đối với các cơ ở mặt đã trải qua những tác dụng phụ có liên quan đến các chuyển động của hàm, môi và lưỡi. Loại thuốc clozapine mới hơn ngăn chặn cảm thụ quan dopamine một cách có chọn lựa hơn, làm giảm khả năng tạo ra hoạt động gây rối loạn. Chứng mất bạch cầu hạt *(agranulocytosis)* là một loại bệnh hiếm thấy, trong đó tủy xương ngừng tạo nên các tế bào bạch cầu, phát triển trong khoảng từ 1% – 2% bệnh nhân được điều trị bằng clozapine.

Các nhà nghiên cứu tiếp tục lý giải kết quả của việc sử dụng thuốc trong thời gian dài cũng như các kết quả khi bệnh nhân ngừng dùng thuốc. Tỷ lệ tái phát bệnh khi bệnh nhân không dùng thuốc nữa là rất cao –3/4 có các triệu chứng mới trong vòng một năm (Gitlin và những cộng sự, 2001). Mặc dù các bệnh nhân vẫn tiếp tục dùng loại thuốc mới như Clozapine có khoảng 15% – 20% có nguy cơ tái phát (Leucht và những cộng sự, 2003). Vì vậy, các loại thuốc chống rối loạn không chữa được tâm thần phân liệt – chúng không loại bỏ hoàn toàn các triệu chứng bệnh học đáng chú ý. May thay, chúng vẫn còn có hiệu quả một cách phù hợp đối với việc kiểm soát các triệu chứng của chứng rối loạn.

---

(1) *Dopamine: Một loại catecholamine có nguồn gốc từ dopa là chất trung gian trong việc tổng hợp noradrenaline. Dopamine thấy với nồng độ cao trong tuyến thượng thận và trong não và có thể hoạt động như chất dẫn truyền thần kinh.*

(2) *Một nhóm các hợp chất có tác dụng dược lý dùng làm thuốc an thần và thuốc ngủ nhẹ.*

Thuốc chống trầm cảm

Thuốc chống trầm cảm hoạt động bằng cách làm tăng hoạt động của các dây thần kinh vận chuyển norepinephrine và serotonin (Holmes,1994). Ở Chương 3, các tế bào thần kinh trao đổi thông tin bằng cách đưa các neuron vận chuyển vào khe synap (khe nhỏ giữa các neuron). *Các thuốc ba chu kỳ (Tricyclic)* như *Tofranil* và *Elavil* làm giảm sự tái hấp thu của các neuron vận chuyển từ các khe synap. Các loại thuốc như *Prozac* được biết đến như những *chất ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lựa* (SSRIs) bởi chúng làm giảm một cách chi tiết sự tái hấp thu của serotonin. *Monoamine oxidase* (MAO) hạn chế hoạt động của enzyme monoamine oxidase vốn chịu trách nhiệm trong việc chuyển hóa norepinephrine. Khi MAO bị ức chế, nhiều neuron vận chuyển hơn bị để ở trạng thái chờ. Vì vậy, mỗi loại thuốc đều có chứa chất dẫn truyền thần kinh sẵn sàng tạo ra các dấu hiệu thần kinh.

Các thuốc chống trầm cảm có thể thành công trong việc làm giảm các triệu chứng khủng hoảng, mặc dù 50% bệnh nhân không cho thấy dấu hiệu tiến triển (Hollon và những cộng sự, 2002). (Các bệnh nhân đó có thể cần dùng ECT hay rTMS để điều trị). Bởi thuốc chống trầm cảm ảnh hưởng tới các hệ thống dẫn truyền quan trọng trong não, chúng rất dễ gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng. Chẳng hạn, những người dùng SSRIs như Prozac có thể trải qua các triệu chứng như: buồn nôn, mất ngủ, bực dọc và suy giảm chức năng tình dục. Các chất ức chế ba chu kỳ và MAO có thể gây ra khô miệng, khó ngủ và tổn thương trí nhớ. Nghiên cứu chỉ ra hầu hết các loại thuốc chống trầm cảm là như nhau đối với tất cả mọi người, trong việc mang lại sự giải tỏa (Hollon và những cộng sự, 2002). Vì lý do đó, điều quan trọng đối với mỗi người là tìm ra loại thuốc gây ra ít tác dụng phụ nhất cho cá nhân họ.

Các *muối lithium* đã chứng minh tính hiệu quả trong việc điều trị các rối loạn lưỡng cực (Schou, 2001). Những người trải qua các giai đoạn quá hưng phấn không kiểm soát được, khi năng lượng của họ dường như vô hạn và hành vi của họ quá đáng và khoa trương, được đưa ra khỏi trạng thái vui buồn quá độ bằng các liều lithium. Khoảng 60% – 80% bệnh nhân được điều trị bằng lithium có cơ hội phục hồi tốt (Walden và những cộng sự, 1998). Tuy nhiên, đối với những người bị rối loạn lưỡng cực, những người luôn quanh quẩn giữa hưng phấn và trầm cảm, lithium tỏ ra ít có tác dụng hơn các cách điều trị khác như thuốc *valproate*, thuốc được triển khai ban đầu nhằm ngăn chặn cơn tai biến.

Thuốc an thần

Như các thuốc chống rối loạn và chống trầm cảm, thuốc an thần nhìn chung có được hiệu quả bằng cách điều chỉnh mức độ hoạt động của các neuron dẫn truyền trong não. Các loại thuốc khác nhau có hiệu quả trong việc làm giảm nhiều chứng lo lắng khác nhau (Spiegel và những cộng sự, 2000). Các rối loạn lo âu chung được điều trị một cách tốt nhất với *Benzodiazepines*, chẳng hạn như *Valium* hay *Xanax*, các thuốc làm tăng hoạt động của GABA. Bởi GABA điều tiết các neuron gây ức chế nên sự gia tăng hoạt động của GABA sẽ làm giảm hoạt động não ở các khu vực não tương ứng với các phản ứng lo lắng chung. Rối loạn theo kiểu hốt hoảng, cũng như chứng sợ chỗ đông người và các chứng ám ảnh khác có thể được điều trị bằng thuốc chống trầm cảm, mặc dù các nhà nghiên cứu vẫn chưa hiểu được cơ chế sinh học có liên quan. Rối loạn ám ảnh – cưỡng bức xuất phát từ serotonin ở mức thấp, phần nào thích ứng tốt với các thuốc như Prozac, vốn ảnh hưởng đặc biệt tới hoạt động của serotonin.

Cũng như với các thuốc điều trị tâm

thần phân liệt và các rối loạn trạng thái, Benzodiazepine ảnh hưởng tới hệ thống neuron dẫn truyền chính và vì thế có những tác dụng phụ tiềm ẩn (Rivas-Vazquez, 2003). Những người bắt đầu tiến trình điều trị có thể gặp phải các cơn buồn ngủ giữa ban ngày, nói nghịu và các vấn đề khác. Các thuốc này cũng có thể làm tổn thương đến tiến trình nhận thức như sự tập trung và trí nhớ. Hơn nữa, những người bắt đầu điều trị bằng Benzodiazepine thường dễ bị nhờn thuốc, họ phải tăng liều lượng của thuốc để duy trì hiệu quả ổn định (xem Chương 15). Việc điều trị gián đoạn cũng có thể dẫn tới các triệu chứng thèm thuốc. Do tâm lý và sự phụ thuộc về sinh lý, ta nên chọn cách điều trị với các thuốc có sự tư vấn cẩn thận của chuyên gia.

ĐÁNH GIÁ VIỆC ĐIỀU TRỊ VÀ CÁC CHIẾN LƯỢC PHÒNG CHỐNG

Giả định bạn nhận thấy và cho rằng một vấn đề trong cuộc sống có thể được xóa bỏ nhờ tác động của một bác sĩ lâm sàng có chuyên môn. Chúng ta đã nói đến nhiều cách điều trị. Làm thế nào để biết cách điều trị nào trong số đó có thể giảm rối loạn của bạn một cách hiệu quả nhất? Làm thế nào chắc chắn rằng bất cứ cách điều trị nào trong số đó sẽ có tác dụng? Trong phần này, chúng ta sẽ khám phá những dự án mà các nhà nghiên cứu đã dùng để thử nghiệm tính hiệu quả của các cách điều trị đặc biệt và tiến hành so sánh các liệu pháp với nhau. Mục tiêu chung là nhằm khám phá cách thức giúp con người vượt qua cơn rối loạn một cách hiệu quả nhất. Chúng ta cũng sẽ xem xét một cách ngắn gọn chủ đề về *sự phòng chống*. Các nhà tâm lý học can thiệp như thế nào vào cuộc sống của con người nhằm ngăn cản sự suy nhược về tinh thần trước khi nó xuất hiện?

◆ ĐÁNH GIÁ TÍNH HIỆU QUẢ CỦA LIỆU PHÁP

Nhà tâm lý học người Anh Hans Eysenck (1952) đã gây ra một cuộc tranh luận với tuyên bố rằng liệu pháp tâm lý không hề có tác dụng! Ông đã xem lại các ấn bản sẵn có nói về những hiệu quả của nhiều liệu pháp và nhận thấy các bệnh nhân không nhận được sự điều trị nào cũng có tỷ lệ hồi phục cao như những người đã trải qua phân tích tâm lý hay các hình thức điều trị chuyên sâu khác. Ông cho rằng gần 2/3 những người có vấn đề về thần kinh sẽ hồi phục nhanh chóng trong vòng hai năm kể từ khi vấn đề xuất hiện.

Các nhà nghiên cứu đã và đối phó với thách thức của Eysenck bằng cách tạo ra nhiều phương pháp chính xác hơn nhằm đánh giá tính hiệu quả của liệu pháp. Sự chỉ trích của Eysenck làm rõ rằng, các nhà nghiên cứu cần có một nhóm kiểm soát phù hợp. Vì một số lý do, *một vài* phần trăm các cá nhân trong liệu pháp tâm lý *thực sự* tiến triển mà không cần có sự can thiệp chuyên môn. **Hiệu quả thuyên giảm nhanh chóng** này là tiêu chí *ranh giới* mà với nó, tính hiệu quả của các liệu pháp phải được đánh giá. Được thực hiện một cách đơn giản, làm một việc gì đó phải cho thấy nó sẽ mang đến kết quả tiến bộ hơn so với không làm gì.

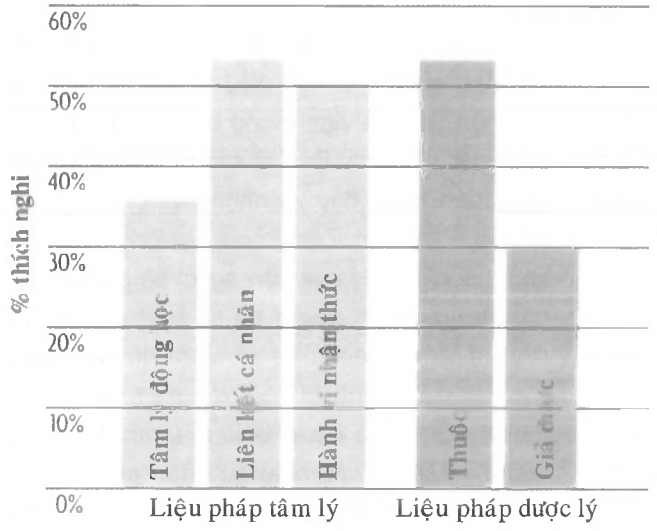
Tương tự, nhìn chung các nhà nghiên cứu cố gắng chứng tỏ việc điều trị của họ có hiệu quả còn hơn cả việc mong đợi lành bệnh của chính người bệnh. Bạn có thể nhớ lại các cuộc thảo luận trước đây về những ảnh hưởng của hiệu quả *trấn an*: Trong nhiều trường hợp, sức khỏe tâm sinh lý của con người sẽ được củng cố bởi họ mong muốn nó sẽ như vậy. Hoàn cảnh điều trị giúp củng cố niềm tin này bằng cách đặt các nhà trị liệu vào một vai trò xã hội cụ thể, đó là *người điều trị* (Frank& Frank, 1991). Mặc dù các hiệu quả trấn an của của liệu pháp là một phần quan trọng trong việc

can thiệp điều trị, các nhà nghiên cứu đặc biệt mong muốn lý giải được hình thức điều trị cụ thể của họ có hiệu quả hơn là **liệu pháp trấn an** (hay liệu pháp giả dược – placebo therapy – một liệu pháp trung gian tạo ra những mong muốn lành bệnh) (Enserink, 1999).

Trong những năm gần đây, các nhà nghiên cứu đã đánh giá hiệu quả của liệu pháp bằng cách dùng một kỹ thuật thống kê được gọi là phân tích tổng hợp. **Phân tích tổng hợp** tạo ra một cơ chế chính cho việc khám phá các kết luận chung được tìm thấy trong các dữ liệu từ nhiều thí nghiệm khác nhau. Trong nhiều thí nghiệm tâm lý, các nhà nghiên cứu hỏi: "Liệu hầu hết những người tham gia của tôi có cho thấy hiệu quả như tôi dự đoán không?". Phân tích tổng hợp xem các thí nghiệm như những người tham gia. Ứng với hiệu quả của liệu pháp, những nhà nghiên cứu này hỏi: "Liệu hầu hết các nghiên cứu bên ngoài có cho thấy những thay đổi tích cực không?".

Hình 15.2 cho thấy các kết quả phân tích tổng hợp của tài liệu nghiên cứu về các cách điều trị khủng hoảng (Hollon và những cộng sự, 2002). Biểu đồ này so sánh các kết quả với ba dạng liệu pháp tâm lý và các loại thuốc (tính trung bình trên các loại thuốc chống trầm cảm khác nhau) đối với các cách điều trị bằng giả dược trấn an. Chúng tôi đã mô tả các liệu pháp tâm lý động học và hành vi nhận thức trong các chương trước đây. Liệu pháp giữa cá nhân với nhau tập trung vào cuộc sống và các mối quan hệ hiện tại của một cá nhân. Như bạn thấy, xuyên suốt các nghiên cứu được nhìn nhận lại trong các phân tích tổng hợp góp phần tạo nên biểu đồ này, liệu pháp giữa cá nhân với nhau, liệu pháp hành vi thuộc về nhận thức, liệu pháp thuốc có một ảnh hưởng rộng và ổn định hơn các liệu pháp trấn an. Ít nhất trong điều trị trầm cảm, các liệu pháp tâm lý động học không phù hợp.

Chú ý: Những dữ liệu này phản ánh ảnh hưởng của từng cách điều trị. Các nhà nghiên cứu đã đánh giá tính hiệu quả của riêng liệu pháp tâm lý so với liệu pháp tâm lý kết hợp với liệu pháp thuốc. Một nghiên cứu cho thấy liệu pháp kết hợp đã thành công hơn (Keller và những cộng sự, 2000). Trong 519 người tham gia đã kết thúc giai đoạn điều trị, 55% chỉ nhận được liệu pháp thuốc đáp ứng được các tiêu chí về sự thuyên giảm triệu chứng, 52% chỉ nhận được các liệu pháp tâm lý cũng có kết quả tương tự. Đối với những người nhận được



HÌNH 15.2 - Đánh giá điều trị đối với chứng trầm cảm

Biểu đồ mô tả các kết quả từ những phân tích tổng hợp trong các cách điều trị trầm cảm. Đối với mỗi cách điều trị, biểu đồ cho thấy phần trăm bệnh nhân thích nghi một cách đặc trưng với nó.

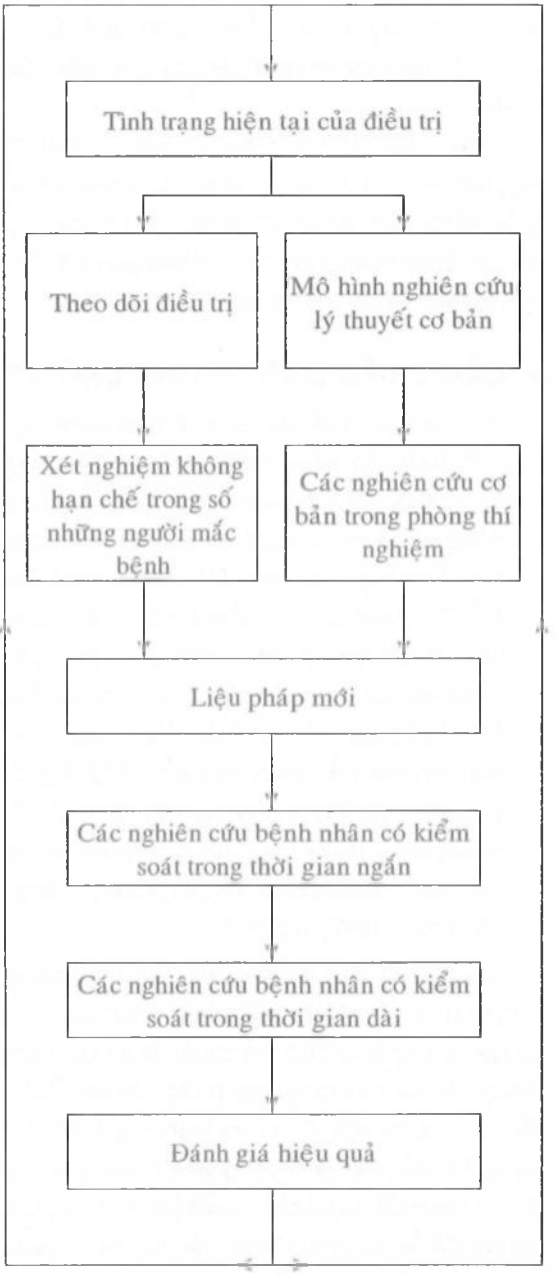
cả liệu pháp thuốc và tâm lý, có 85% cho thấy có sự tiến triển tương tự.

Bởi những phát hiện như vậy, các nhà nghiên cứu ngày nay đã bớt lo ngại hơn về việc liệu pháp tâm lý có tác dụng hay không và quan tâm hơn tới việc tại sao nó có tác dụng, và liệu một cách điều trị nào đó có đạt hiệu quả tối đa đối với một vấn đề và các dạng bệnh nhân nhất định hay không (Drozd & Goldfried, 1996, Goldfreid và những cộng sự, 1990). Chẳng hạn, nhiều đánh giá điều trị được thực hiện trong các bối cảnh nghiên cứu đáp ứng được việc kiểm soát hợp lý các bệnh nhân (thông thường, các nghiên cứu gồm những người bị nhiều chứng rối loạn) và các tiến trình (các nhà trị liệu được đào tạo một cách khắt khe nhằm giảm những khác biệt trong điều trị). Các nhà nghiên cứu cũng cần đảm bảo rằng các liệu pháp có tác dụng trong bối cảnh nghiên cứu cũng có tác dụng trong bối cảnh cộng đồng, nơi bệnh nhân và những nhà trị liệu thuộc nhiều giới có nhiều trải nghiệm khác nhau (Hohmann & Shear, 2002). Một vấn đề quan trọng trong đánh giá nghiên cứu là đánh giá khả năng mỗi người sẽ hoàn thành một giai đoạn điều trị của mình. Trong hầu hết các trường hợp, một số người quyết định không tiếp tục điều trị (Klein và những cộng sự, 2003; Wierzibicki & Pekarik, 1993). Các nhà nghiên cứu cũng cố gắng tìm hiểu lý do các bệnh nhân bỏ điều trị – với hy vọng cuối cùng là tạo ra các cách điều trị mà hầu hết mọi người có thể thích ứng.

Hình 15.3 cho thấy tiến trình cho thấy cách thức mà lý thuyết, quan sát lâm sàng và nghiên cứu đóng vai trò trong sự phát triển và đánh giá về bất kỳ hình thức điều trị nào (đối với cả rối loạn tâm lý và sinh lý). Nó cho thấy các kiểu nghiên cứu hệ thống có giúp các nhà lâm sàng học phát hiện ra, nếu các liệu pháp của họ đang tạo sự khác biệt mà họ dự đoán không. Một mặt, bạn thấy quan sát lâm sàng

HÌNH 15.3 - Xây dựng những liệu pháp điều trị tốt hơn

Biểu đồ tiến trình các giai đoạn trong sự phát triển điều trị đối với những rối loạn tâm thần / thể chất.



– trải nghiệm của chính các nhà lâm sàng học trong một tiến trình mới. Thông thường, các cách điều trị mới trước tiên được thử nghiệm

mà không có sự kiểm soát nghiêm ngặt. Mặt khác, một lý thuyết đang được phát triển. Lý thuyết đó tạo ra những dự đoán về điều gì nên hoạt động, tức là có thể được khẳng định trong các nghiên cứu ở phòng thí nghiệm. Hai cách nhìn nhận này – lâm sàng và thí nghiệm – được kết hợp với nhau nhằm tạo ra một liệu pháp mới.

Trong phần cuối của chương này, chúng tôi sẽ phản ánh một nguyên tắc quan trọng của cuộc sống: cho dù hiệu quả điều trị có như thế nào, phòng chống một rối loạn bao giờ cũng tốt hơn là điều trị nó khi nó đã xuất hiện.

◆ CÁC CHIẾN LƯỢC PHÒNG CHỐNG

Hai người bạn đang bước đi trên bờ sông. Bất chợt, họ thấy một đứa bé rơi xuống dòng nước. Một trong hai người nhảy xuống sông và cứu được đứa bé. Sau đó hai người tiếp tục chuyến đi dạo. Đột nhiên, một đứa trẻ khác hiện ra trong dòng nước, người cứu đưa bé lúc nãy lại nhảy xuống và đưa nạn nhân lên bờ an toàn. Ngay sau đó là đứa trẻ thứ ba cũng bị như vậy. Người bạn còn khô ráo bắt đầu chạy dọc bờ sông. Người cứu nạn hét lên: "Này, anh đi đâu vậy?". Người chạy đi trả lời: "Tôi đi tóm tên khốn nào ném những đứa trẻ này xuống sông" (Wolman, 1975, trang 3).

Ngụ ý của câu chuyện này đã rõ: *phòng chống* một vấn đề là giải pháp tốt nhất. Các liệu pháp truyền thống mà chúng ta đã xem xét ở đây đều có chung sự tập trung vào việc thay đổi một người vốn đã bị rối loạn hay mất khả năng. Họ bắt đầu làm công việc của mình sau khi các vấn đề về hành vi xuất hiện và sau khi họ bắt đầu phải chịu đựng. Vào lúc một người quyết định bắt đầu điều trị hay yêu cầu được điều trị, những rối loạn tâm lý đã "ổn định" và có những tác động hủy hoại đối với các hoạt động hàng ngày, cuộc sống, công việc hay nghề nghiệp của người đó.

Mục đích của việc *ngăn ngừa* các rối loạn tâm lý có thể được nhận thấy ở một số mức độ nhất định (Rabins, 1992; Reiss & Price, 1996). Bước ngăn chặn *đầu tiên* là cố gắng ngăn chặn một hoàn cảnh trước khi nó bắt đầu. Chẳng hạn, các bước có thể được thực hiện nhằm trang bị cho các cá nhân những kỹ năng đối phó để họ có thể thích nghi hơn hay thay đổi các mặt tiêu cực của một môi trường có thể gây ra sự lo lắng hay khủng hoảng (Durlak & Wells, 1997; Kaplan, 2000). Bước ngăn chặn *thứ hai* là cố gắng hạn chế tác hại lâu dài và nghiêm trọng của một chứng rối loạn khi nó đã xuất hiện. Mục đích này được nhận thấy bằng nhiều kiểu chương trình cho phép xác định sớm và điều trị khẩn cấp. Chẳng hạn, dựa vào việc phân tích tổng hợp mà chúng tôi đã mô tả chứng trầm cảm, nhà chăm sóc điều trị sức khỏe tinh thần có thể tư vấn cách điều trị kết hợp giữa liệu pháp tâm lý và liệu pháp thuốc nhằm làm khả quan bước phòng chống thứ hai (Keller và những cộng sự, 2000). Bước phòng chống *thứ ba* là hạn chế ảnh hưởng lâu dài của chứng rối loạn tâm lý bằng cách cố gắng ngăn chặn sự tái phát. Như chúng tôi đã lưu ý trong các chương trước rằng những người bị tâm thần phân liệt tiếp tục dùng liệu pháp thuốc có tỷ lệ tái phát cao hơn (Gitlin và những cộng sự, 2001). Để tham gia vào bước ngăn chặn thứ ba, những người điều trị chăm sóc sức khỏe tinh thần có thể khuyên các bệnh nhân bị tâm thần phân liệt của họ tiếp tục điều trị bằng các loại thuốc chống rối loạn tâm thần.

Việc áp dụng ba hình thức ngăn chặn này đã đánh dấu những chuyển biến trọng tâm và các mô hình chăm sóc sức khỏe tinh thần cơ bản. Quan trọng nhất trong những thay đổi mô hình là: (1) áp dụng điều trị với phòng chống; (2) vượt qua mô hình điều trị bệnh bằng thuốc đến một mô hình sức khỏe cộng đồng; (3) chú ý các tình huống và môi trường có thể gây nguy cơ cho nhiều người, tránh những

"người có nguy cơ"; và (4) tìm kiếm các nhân tố lắng đọng trong bối cảnh cuộc sống hơn là các nhân tố gây ảnh hưởng đến nhiều người (Ammerman & Hersen, 1997; Kendrick và những cộng sự, 1996).

Mô hình thuốc liên quan đến việc điều trị cho những người bị trầm cảm; một mô hình sức khỏe cộng đồng bao gồm việc xác định, loại bỏ các nguyên nhân gây bệnh và bệnh tật tồn tại trong môi trường. Theo cách này, người bị nhiễm bệnh được coi như một người mang bệnh hay truyền bệnh – kết quả cuối cùng trong tiến trình tồn tại của một căn bệnh. Khi các chương trình điều trị có thể làm thay đổi những gì sản sinh ra bệnh tật, sẽ không cần phải thay đổi sau đó với những cách điều trị đắt đỏ và chuyên sâu. Sự suy giảm đáng kể của một loạt căn bệnh truyền nhiễm và dễ lây lan như: lao, đậu mùa, sốt rét đã đạt được nhờ cách này. Như vậy, đối với bệnh học tâm lý, nhiều nguồn gây căng thẳng trong môi trường hay tổ chức có thể được xác định. Các chương trình có thể được tổ chức để loại bỏ chúng, vì vậy sẽ làm giảm số người tiếp xúc với chúng. Lĩnh vực **sinh thái học lâm sàng (clinical ecology)** đã mở rộng ranh giới các liệu pháp sinh y bằng cách đưa các chứng rối loạn như: lo lắng, trầm cảm đến các kích thích môi trường, chẳng hạn như: các dung môi hóa học, sự ô nhiễm tiếng ồn, thay đổi theo mùa và bức xạ (Bell, 1982). Một số nhà trị liệu đã mở rộng định nghĩa về môi trường, chẳng hạn như nó tham gia vào bệnh học tâm lý, nhằm đưa vào tất cả các đặc điểm của môi trường bên ngoài ảnh hưởng đến sự thích nghi bình thường trong cuộc sống hàng ngày (Ghadirian & Lehmann,1993). Chúng gồm những ảnh hưởng dinh dưỡng, các chất tác động đến trí tuệ, khủng bố, những thảm họa tự nhiên và các hệ thống hỗ trợ xã hội.

Ngăn chặn các rối loạn tâm lý là một nhiệm vụ khó khăn và phức tạp. Nó liên quan không chỉ đến việc hiểu các tác nhân gây ra mà còn liên quan đến cả việc vượt qua sự chống đối cá nhân, tổ chức và xã hội để thay đổi. Một nỗ lực nghiên cứu quan trọng cần được thực hiện nhằm làm sáng tỏ tính hữu dụng dài lâu của việc ngăn ngừa và việc tiếp cận sức khỏe cộng đồng đối với bệnh học tâm lý, nhằm chứng minh cho sự tốn kém trông thấy của nhiều vấn đề khác đòi hỏi những giải pháp tức thời. Mục đích cuối cùng của các chương trình phòng chống là đảm bảo sức khỏe tinh thần của tất cả các thành viên trong xã hội.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ BỐI CẢNH ĐIỀU TRỊ

Liệu pháp điều trị đòi hỏi kết quả chẩn đoán và lập ra một phác đồ điều trị.

Liệu pháp điều trị có thể theo hướng dược lý hay tâm lý.

Bốn liệu pháp tâm lý chính là tâm lý động học, hành vi, nhận thức và nhân văn.

Vào thời điểm xa xưa, việc điều trị cho những người bị các vấn đề về tâm thần thường là tàn nhẫn và vô nhân đạo.

Nhiều nền văn hóa có những cách hiểu về việc điều trị các rối loạn tâm lý khác nhau, có thể tạo nên những bài học quan trọng cho cách điều trị của phương Tây.

◆ CÁC LIỆU PHÁP TÂM LÝ ĐỘNG HỌC

Các liệu pháp tâm lý động học phát triển cùng với nguyên lý phân tâm học của Sigmund Freud.

Freud chú trọng vào vai trò của những xung đột vô thức trong nghiên cứu về bệnh học tâm thần. Liệu pháp tâm lý động học làm dịu bớt những xung đột này.

Việc liên tưởng tự do, tập trung vào sự phản kháng, phân tích giấc mơ, sự chuyển di và chuyển di ngược là các nhân tố quan trọng của liệu pháp này.

Các nhà trị liệu tâm lý động học khác chú trọng nhiều hơn vào hoàn cảnh xã hội hiện tại của bệnh nhân và những mối quan hệ giữa các cá nhân.

◆ CÁC LIỆU PHÁP HÀNH VI

Các liệu pháp hành vi sử dụng những nguyên tắc học tập và củng cố nhằm điều chỉnh hay loại bỏ những hành vi có vấn đề.

Các kỹ thuật điều kiện đảo ngược thay thế những hành vi tiêu cực, như những phản ứng ám ảnh, bằng những hành vi có tính thích nghi cao hơn.

Việc phơi bày là nhân tố thông thường trong các liệu pháp điều chỉnh ám ảnh.

Liệu pháp học tập xã hội sử dụng các mẫu và sự huấn luyện các kỹ năng xã hội để giúp có được sự tự tin về khả năng của họ.

◆ CÁC LIỆU PHÁP NHẬN THỨC

Liệu pháp nhận thức tập trung vào việc làm thay đổi các kiểu suy nghĩ tiêu cực hay phi lý về bản thân và các mối quan hệ xã hội.

Liệu pháp nhận thức đã được sử dụng thành công trong điều trị chứng trầm cảm.

Liệu pháp thay đổi niềm tin giúp các bệnh nhân nhận ra rằng niềm tin sai trái của họ về bản thân đã gây trở ngại đối với cuộc sống.

Sự điều chỉnh hành vi nhận thức đòi hỏi bệnh nhân học được nhiều hơn những cách suy nghĩ có tính xây dựng đối với một vấn đề và để áp dụng kỹ thuật mới này vào các hoàn cảnh khác.

◆ LIỆU PHÁP NHÂN VĂN

Các liệu pháp nhân văn có tác dụng giúp người bệnh nhận thức đầy đủ hơn về bản thân.

Các nhà trị liệu cố gắng giúp người bệnh thiết lập một hình ảnh bản thân tích cực để có thể đối mặt với những lời chỉ trích từ bên ngoài.

Liệu pháp Gestalt tập trung vào toàn bộ con người – cơ thể, tâm trí và hoàn cảnh sống.

◆ LIỆU PHÁP NHÓM

Liệu pháp nhóm cho phép nhiều người quan sát và tham gia vào các hoạt động xã hội như một cách làm giảm các rối loạn tâm lý.

Liệu pháp hôn nhân và gia đình tập trung vào những tình huống khó khăn và các động lực cá nhân của những cặp vợ chồng hay của nhóm gia đình như một hệ thống cần được nâng cấp.

Các nhóm cộng đồng và nhóm tự lực cho phép cá nhân có được thông tin và những cảm nhận về sự kiểm soát trong các hoàn cảnh có sự trợ giúp xã hội.

◆ LIỆU PHÁP SINH Y

Các liệu pháp sinh y tập trung vào việc thay đổi các khía cạnh tâm lý của căn bệnh.

Việc phẫu thuật tâm thần hiếm khi được dùng bởi những hiệu quả cực đoan và không thể đảo ngược của nó.

Liệu pháp sốc điện và kích thích từ liên tục lên não có thể có hiệu quả đối với các bệnh nhân trầm cảm.

Các liệu pháp thuốc bao gồm các thuốc chống rối loạn dành cho việc điều trị tâm thần phân liệt, thuốc chống trầm cảm và thuốc an thần.

◆ ĐÁNH GIÁ VIỆC ĐIỀU TRỊ VÀ CÁC CHIẾN LƯỢC PHÒNG CHỐNG

Nghiên cứu chỉ ra rằng, nhiều liệu pháp có tác dụng tốt hơn cách điều trị bằng thời gian hay bằng thuốc trấn an.

Các kế hoạch đánh giá giúp trả lời câu hỏi điều gì làm cho liệu pháp có hiệu quả.

Các chiến lược phòng chống là cần thiết nhằm ngăn chặn các rối loạn tâm lý xảy ra và giảm nhẹ những hậu quả khi nó xảy ra.

Chương 16

NHẬN THỨC XÃ HỘI và CÁC MỐI QUAN HỆ

Hãy tưởng tượng về những tình huống trong đó bạn làm tất cả để đến với cuộc phỏng vấn tìm việc đúng giờ, nhưng mọi thứ diễn ra không như dự tính. Mất điện suốt cả đêm, vì thế đồng hồ báo thức không đánh thức bạn. Một người bạn định cho bạn mượn chiếc xe nhưng xe lại hỏng. Khi bạn cố gắng rút tiền để trả tiền taxi thì chiếc thẻ tín dụng bị máy nuốt chửng. Và khi đến được văn phòng, bạn biết rằng người quản lý đang nghĩ về điều gì: "Tại sao tôi phải giao công việc cho người không đáng tin cậy này?", bạn muốn phản đối: "Tôi không phải là người như vậy mà là do hoàn cảnh!". Khi dự tính viễn cảnh này có nghĩa là bạn đã bắt đầu bước vào thế giới của tâm lý học xã hội – lĩnh vực tâm lý khám phá các cách thức mà mỗi cá nhân tạo ra và diễn giải những tình huống xã hội.

Tâm lý học xã hội nghiên cứu về các cách thức trong đó suy nghĩ, cảm nhận, tri giác, duyên cớ và hành vi cư xử bị ảnh hưởng bởi sự tương tác và giao tiếp giữa con người với nhau. Các nhà tâm lý học xã hội cố gắng hiểu những hành vi trong hoàn cảnh xã hội của nó. Hoàn cảnh xã hội là bức tranh sống động về những vận động, sức mạnh và cả điểm yếu của những loài vật có đời sống cộng đồng. Định nghĩa một cách rộng rãi thì hoàn cảnh xã hội bao gồm: hiện thực, tưởng tượng hay những hiện diện biểu tượng của đồng loại; như hoạt động và những tương tác xảy ra giữa con người, những đặc điểm môi trường mà trong đó hành vi xuất hiện; và kể cả những ước mong hay chuẩn mực khống chế hành vi trong một hoàn cảnh cụ thể (Sherif, 1981).

Trong chương này và chương tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá vài chủ đề chính thuộc nghiên cứu tâm lý học xã hội. Phần lớn chương này, chúng ta tập trung vào lĩnh vực **nhận thức xã hội** – đây là một quá trình qua đó loài người thu thập, giải thích và ghi nhớ các thông tin xã hội. Chúng ta nghiên cứu những cách thức trong đó con người xây dựng nên hiện thực xã

hội cũng như cách hình thành và thay đổi thái độ. Và sau đó chúng ta xem xét những trường hợp định kiến, nơi niềm tin và quan điểm có những kết quả tiêu cực vì những hành động tương tác. Cuối cùng, chúng ta xem xét những mối quan hệ giữa sự yêu thích và tình yêu. Trong toàn bộ chương này, chúng ta làm sáng tỏ những nghiên cứu tâm lý xã hội được ứng dụng trong đời sống. Trong Chương 17, chúng tôi mở rộng sự phân tích về những vấn đề liên quan tới tâm lý xã hội bên ngoài của mỗi cá nhân tới những vấn đề thu hút sự quan tâm của xã hội. Trong cả hai chương, lý thuyết trừu tượng sẽ có cuộc thử nghiệm nghiêm khắc từ thực tế, như khi chúng ta cố gắng để trả lời câu hỏi này: Kiến thức tâm lý học có tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống hàng ngày của con người và xã hội không?

CƠ CẤU THỰC TẠI XÃ HỘI

Để mở đầu chương này, chúng tôi đã yêu cầu bạn tưởng tượng về mọi thứ có thể sai sót trong tiến trình của một cuộc phỏng vấn tìm việc làm. Khi đến được văn phòng của người quản lý, bạn sẽ có những cách hiểu khác nhau đối với cùng sự kiện. Bạn biết bạn là nạn nhân của hoàn cảnh, tuy nhiên ít nhất thì người quản lý cũng đánh giá về bạn qua thực tế rõ ràng rành rành: bạn đến muộn và đầu tóc thì bù xù. Đó là những gì chúng tôi muốn đề cập đến: *cơ cấu thực tại xã hội*. Người quản lý xem xét những chứng cứ của bạn và đưa ra một sự giải thích cho các tình huống. Nếu vẫn mong ước có được một công việc, bạn sẽ phải đưa ra những lời giải thích với người quản lý.

Hãy nhìn vào một ví dụ điển hình về tâm lý xã hội, nơi niềm tin của con người đưa họ đến cách nhìn nhận một tình huống giống nhau từ những vị trí thuận lợi khác nhau và tạo ra các kết luận trái ngược về "những gì thực sự xảy ra". Nghiên cứu liên quan đến một trận bóng đá xảy ra cách đây một vài năm giữa hai đội bóng thuộc các trường đại học miền đông nước Mỹ. Đội được mệnh danh kẻ bất bại Princeton đấu với đội Dartmouth trong trận chung kết của mùa giải. Trận đấu đó đội Princeton giành chiến thắng, một trận thắng không dễ dàng, đã có rất nhiều quả phạt đền và những chấn thương nghiêm trọng cho cầu thủ cả hai đội. Sau trận đấu, các tờ tạp chí của hai trường đại học đưa ra những thống kê khác nhau về những gì đã xảy ra.

Nghiên cứu này chỉ ra một cách rõ ràng rằng một sự cố phức tạp xảy ra trong xã hội, giống như trận đá bóng, không thể quan sát thực sự khách quan, không định kiến. Những tình huống xã hội có tầm quan trọng được người quan sát *mã hóa có chọn lọc* những gì đang xảy ra trong giới hạn những điều họ chờ đợi cũng như muốn thấy. Trong trường hợp trò chơi đấu bóng, mọi người đã *chứng kiến* những hoạt động tương tự nhưng họ *thấy* hai trò chơi khác nhau.

Để giải thích tại sao những người hâm mộ của hai đội Princeton và Dartmouth đưa ra những lời giải thích khác nhau về trận đấu, chúng ta trở về với *lĩnh vực nhận thức*. Nhớ lại trong Chương 4, bạn phải thường xuyên vận dụng những kiến thức trước đó để diễn giải các vấn đề cảm nhận không rõ ràng. Nguyên tắc cũng giống như đối với một trận đấu bóng – mọi người phải mang những kiến thức đã có để giải thích cho các sự kiện hiện tại – nhưng mục tiêu của quá trình nhận thức là con người và các tình huống. **Nhận thức xã hội** là một quá trình, qua đó con người hiểu và phân loại hành vi của những người khác. Trong phần này, chúng ta sẽ tập trung vào hai vấn đề lớn của nhận thức xã hội. Trước tiên, chúng ta phải xem xét con người đưa ra những phán xét về tác động ảnh hưởng tới hành vi của những người khác, đó là *quy kết nhân quả* của họ. Tiếp theo, chúng ta thảo luận quá trình nhận

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Chúng ta từng nói về những gì "thật sự xảy ra" chưa?

Một nhóm nhà tâm lý xã hội đã ngạc nhiên vì những cảm nhận khác nhau của sinh viên hai trường, họ đã chiếu cho những sinh viên đó xem một bộ phim về trận đấu, họ cũng ghi lại ý kiến nhận xét của sinh viên về những lần phạm luật của hai đội bóng. Hầu hết sinh viên của trường Princeton nhận xét: "Trận đấu căng thẳng và không đẹp mắt", không một ai trong số họ cho rằng đó là một trận đấu công bằng và đẹp. Đa số họ cho rằng chính đội Dartmouth khơi mào cho trận đấu không đẹp đó. Ngược lại, phần lớn những sinh viên Dartmouth cho rằng cả hai đội đều có trách nhiệm như nhau về trận đấu căng thẳng và nhiều người cho rằng đó là trận đấu "căng thẳng, quyết liệt nhưng công bằng". Tuy nhiên, khi những sinh viên trường Princeton xem lại trận đấu qua băng ghi hình, họ "thấy" đội Dartmouth đã phạm lỗi gấp đôi đội họ. Khi được xem những cảnh phim tương tự, sinh viên trường Dartmouth nhận thấy cả hai đội đều phạm lỗi bằng nhau (Hastorf & Cantril, 1954).

thức xã hội đôi khi có thể đưa thế giới vào xu hướng mong đợi.

◆ NGUỒN GỐC CỦA THUYẾT QUY KẾT

Một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất là việc quyết định các nguyên nhân sự kiện. Bạn muốn hiểu về các vấn đề trong cuộc sống. Tại sao cô bạn gái lại phá vỡ mối quan hệ? Tại sao anh ấy tìm được việc làm còn tôi thì không? Tại sao họ ly dị sau nhiều năm chung sống? Tất cả những câu hỏi tại sao như vậy đưa chúng ta tới sự phân tích về các yếu tố quyết định có thể đối với một số hành động, sự kiện hay kết quả nào đó. **Thuyết quy kết (attribution theory)** là sự tiếp cận chung để mô tả cách mà người nhận thức sử dụng thông tin để giải thích nguyên nhân.

Thuyết quy kết là công trình của Fritz Heider (1958). Heider cho rằng, con người không ngừng đưa ra sự phân tích nguyên nhân như một phần thuộc những nỗ lực của họ trong sự hiểu biết chung về thế giới. Theo ông, con người chính là những *nhà tâm lý học trực giác*, họ đang cố gắng tìm hiểu về con người và những nguyên nhân gây ra hành vi như những nhà tâm lý học chuyên nghiệp làm. Heider tin rằng, những vấn đề chi phối phần lớn những phân tích quy kết là nguyên nhân của một hành vi được tìm thấy trong con người (nguyên nhân bên trong hay *định kiến*) hay trong một tình huống (nguyên nhân bên ngoài hay *hoàn cảnh*) và người nào chịu trách nhiệm về các hậu quả. Con người đưa ra những phán xét đó như thế nào?

Harold Kelley (1967) đã tiếp tục tư tưởng của Heider bằng việc làm rõ những thay đổi mà con người sử dụng để đưa ra những quy kết của họ. Kelley đã có nhận xét quan trọng rằng con người thường đưa ra quy kết nhân quả đối với các sự kiện trong những điều kiện *không chắc chắn*. Bạn ít khi, có thể là không bao giờ, có những thông tin quan trọng để biết một cách chắc chắn điều gì làm cho ai đó cư xử một cách đặc trưng. Kelley tin rằng con người vật lộn với những điều không chắc chắn từ những thông tin tích lũy qua nhiều sự kiện và sử dụng *nguyên tắc hiệp biến*. **Nguyên tắc hiệp biến (covariation principle)** chỉ ra rằng con người có thể quy kết hành vi vào yếu tố nhân quả nếu yếu tố đó được thể hiện bất cứ khi nào hành vi xảy ra nhưng nó sẽ không xuất hiện khi hành vi không xảy ra. Ví dụ, giả định bạn đang bước đi trên đường và nhìn thấy người bạn chỉ vào một con ngựa và la lên. Bạn sẽ tập hợp những dấu hiệu nào để quy kết liệu người bạn của mình có ngớ ngẩn hay không (một quy kết có thiên hướng) hay một mối nguy hiểm đang diễn ra (một quy kết tình huống)?

Kelley cho rằng con người đưa ra phán đoán bằng cách đánh giá hiệp biến ba khía cạnh của thông tin liên quan tới những hành động của

người đang cố gắng giải thích hành động đó, đó là: rõ ràng, kiên định và đồng nhất.

- *Tính rõ ràng* chỉ ra liệu hành vi cư xử có định rõ đối với một tình huống cụ thể hay không – liệu người bạn có la lên đối với tất cả những con ngựa?
- *Tính kiên định* chỉ ra liệu hành vi cư xử có lặp đi lặp lại trong phản ứng với tình huống này hay không – liệu những con ngựa có làm cho người bạn la lên trong quá khứ?
- *Sự đồng nhất* xem xét liệu những người khác có đưa ra hành vi tương tự trong một hoàn cảnh tương tự – có phải mọi người cũng chỉ vào con ngựa và la lên?

Mỗi khía cạnh trong 3 khía cạnh này đóng vai trò nhất định trong những kết luận bạn đưa ra. Ví dụ, giả định người bạn đó của bạn chỉ la lên một lần duy nhất, bạn sẽ đưa ra quy kết thiên hướng hay là quy kết tình huống?

Hàng ngàn nghiên cứu được tiến hành để cải tiến và mở rộng thuyết quy kết ngoài cơ sở mà Heider và Kelley (Fiske& Taylor, 1991) đã đưa ra. Nhiều nghiên cứu có liên quan tới các điều kiện, trong đó sự quy kết thoát khỏi hệ thống những thông tin có giá trị. Chúng ta sẽ mô tả 4 loại hoàn cảnh nơi thành kiến len lỏi vào những quy kết.

◆ LỖI QUY KẾT CƠ BẢN

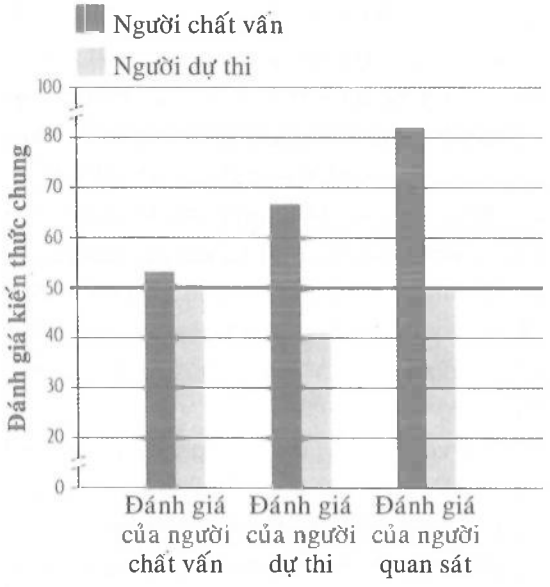
Giả định bạn sắp xếp một cuộc hẹn với một cô bạn lúc 7 giờ. Bây giờ đã 7 giờ 30 phút nhưng cô bạn vẫn chưa tới. Bạn sẽ tự giải thích về sự việc này như thế nào?

- Tôi chắc rằng điều gì đó quan trọng đã xảy ra làm cho cô ấy không thể đến đúng giờ.
- Có thể cô ấy không chịu khó một chút.

Một lần nữa, chúng tôi cho bạn cơ hội lựa chọn giữa quy kết thiên hướng và quy kết tình huống. Nghiên cứu đã chỉ ra, thường thì con người lựa chọn kiểu quy kết thiên hướng (Ross & Nisbett, 1991). Xu hướng này thường rất mạnh, nhà tâm lý học Lee Ross (1997) xếp nó vào những lỗi quy kết cơ bản. Các **lỗi quy kết cơ bản (fundamental attribution error – FAE)** thể hiện xu hướng hai mặt đối với con người khi đánh giá cao về những yếu tố thuộc tâm tính (khiển trách hay tin tưởng vào con người) và đánh giá thấp những yếu tố tình huống (đổ lỗi hay tin tưởng vào hoàn cảnh) khi tìm kiếm nguyên nhân của một số hành vi hay hậu quả.

Hãy xem một ví dụ thể nghiệm lỗi quy kết cơ bản. Ross và các đồng nghiệp (1977) đã tạo ra một bản thực nghiệm mô hình trò chơi đố vui của trường đại học, nơi những người tham gia trở thành những người chất vấn và người dự thi bằng cách tung đồng tiền. Người chất vấn được chỉ dẫn để hỏi những câu hỏi thách thức mà họ biết câu trả lời. Những người dự thi cố gắng trả lời câu hỏi, nhưng thường không có kết quả gì. Kết thúc cuộc thi, người chất vấn, người dự thi, những người giám sát (và những người quan sát) đánh giá kiến thức chung của cả người chất vấn và người dự thi. Kết quả được chỉ ra trong Hình 16.1. Bạn có thể thấy, những người chất vấn dường như tin tưởng rằng cả họ và những người dự thi đều trung bình. Tuy nhiên, những người dự thi và những người quan sát cho rằng, người chất vấn có kiến thức tốt hơn những người tham dự, thậm chí một số người tham dự còn cho rằng họ có kiến thức dưới mức trung bình. Liệu có công bằng không? Nên nhớ rõ là tình huống mang lại thuận lợi lớn cho những người chất vấn (Bạn có thích khi chất vấn người khác không?). Sự đánh giá của những người tham dự và những người chất vấn phớt lờ những cách mà tình huống tạo ra như một người có vẻ thông minh và người khác trông tối dạ. Đó là lỗi quy kết cơ bản.

Bạn nên cảnh giác với những trường hợp thuộc lỗi quy kết cơ bản. Tuy nhiên, điều này



HÌNH 16.1 - Đánh giá kiến thức chung của những người chất vấn và người dự thi

Sau cuộc thi đố vui, những người chất vấn, người dự thi, người quan sát đã đánh giá kiến thức chung của những người tham dự cuộc thi với một tỷ lệ 50 so với những sinh viên trung bình. Những người chất vấn tin rằng cả hai, họ và những người dự thi là trung bình, tuy nhiên những người dự thi và những người quan sát đánh giá kiến thức chung của người chất vấn cao hơn người dự thi nhiều. Hơn thế nữa, những người dự thi đánh giá chính bản thân họ thấp hơn một ít so với mức trung bình.

không phải lúc nào cũng dễ dàng: cần phải mang theo một ít "nghiên cứu" để khám phá nguồn gốc tình huống của hành vi. Sức mạnh tình huống thường vô hình. Ví dụ, bạn không thể nhìn thấy những quy tắc xã hội; bạn chỉ có thể nhìn thấy những hành vi mà chúng tạo ra. Bạn có thể làm gì để tránh những lỗi quy kết cơ bản? Trong những tình huống đặc trưng, bạn đưa ra một quy kết khuynh hướng là tiêu cực, bạn nên lùi một bước và tự hỏi mình. Có thể một tình huống nào đó tạo ra hành vi này?

Lời khuyên này có thể quan trọng đối với nhiều người trong xã hội phương Tây, bởi vì các bằng chứng đưa ra rằng những lỗi quy kết cơ bản một phần phụ thuộc vào nguồn gốc văn hóa (Miller, 1984). Nhớ lại thảo luận trong Chương 13 về những điểm khác nhau thuộc văn hóa trong việc định nghĩa về cái tôi. Như chúng tôi đã giải thích, phần lớn văn hóa phương Tây thể hiện *sự độc lập có thể giải thích của bản ngã*. Trong khi đó, văn hóa phương Đông lại thể hiện *sự phụ thuộc lẫn nhau có thể giải thích của bản ngã* (Markus & Kitayama, 1991). Nghiên cứu cho thấy, như một chức năng của văn hóa về sự phụ thuộc lẫn nhau, các thành viên ngoài văn hóa phương Tây ít tập trung vào những hành động cá nhân trong các tình huống. Hãy xem những sự khác nhau về văn hóa ảnh hưởng như thế nào đối với thông báo về một sự kiện.

Một đặc điểm ấn tượng của nghiên cứu này là nó có các kiểu quy kết văn hóa khi chúng

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các quy kết về những vụ bê bối tài chính

Các nhà nghiên cứu đã thu thập những bài báo từ các tờ báo ở nước Mỹ *(Thời báo New York)* và Nhật *(Asahi Shimbun)*, trong đó ghi lại những vụ bê bối tài chính như sự sụp đổ của ngân hàng lâu đời nhất nước Anh – Barings vào năm 1995. Một trợ lý nghiên cứu, người không thấy được mục đích nghiên cứu, đọc các bài báo để rút ra những trích đoạn giải thích về nguyên nhân. Đối với mỗi trích đoạn, một cặp trợ lý nghiên cứu khác phán xét liệu những lời giải thích đưa ra là có sự sắp đặt hay không – nó đổ lỗi cho một cá nhân hay một tình huống, hoặc đổ lỗi cho một tổ chức. Các mô hình quy kết được tổng hợp trong hai báo rất khác nhau. Các nhà báo Mỹ có xu hướng nhấn mạnh những quy kết khuynh hướng, trái lại các nhà báo Nhật lại làm rõ những quy kết tình huống (Menon và những cộng sự, 1999).

được viết thành bài trên những tờ báo. Nghiên cứu này đưa ra một cách thức rõ ràng, trong đó một mô hình văn hóa thuộc quy kết được chuyển giao và duy trì đối với tất cả những ai tiếp xúc với phương tiện thông tin trong một nền văn hóa đặc thù.

◆ CÁC XU HƯỚNG CÁ NHÂN TỰ THỎA MÃN

Một trong những phát hiện quan trọng trong nghiên cứu của trường đại học Bowl là đánh giá tiêu cực của những người dự thi về khả năng của chính họ. Điều này cho thấy con người sẽ mắc phải các lỗi quy kết cơ bản thậm chí ngay cả khi họ phải trả giá. (Thực tế, chúng ta nên ôn lại trong Chương 14, học thuyết về nguồn gốc của sự suy yếu cho thấy những người trầm cảm cũng đưa ra quá nhiều quy kết tiêu cực đối với bản thân họ hơn là những quy kết nguyên nhân tình huống). Tuy nhiên, trong nhiều hoàn cảnh, họ chỉ làm những điều trái ngược – lỗi quy kết của họ thuộc xu hướng tự thỏa mãn. **Xu hướng cá nhân tự thỏa mãn (self-serving bias)** dẫn con người tới việc công nhận thành công trong khi họ phủ nhận và rũ bỏ trách nhiệm đối với thất bại của họ. Trong nhiều tình huống, con người có xu hướng đưa ra các quy kết thiên hướng đối với sự thành công và quy kết tình huống cho thất bại (Gilovich,1991): "Tôi có được giải thưởng là do khả năng của chính bản thân tôi"; "Tôi thất bại là do tôi bị lừa".

Các kiểu quy kết này có thể tốt cho lòng tự trọng trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn là cần có cảm nhận đúng đắn về những ảnh hưởng nhân quả phát huy hiệu lực trong cuộc sống của các bạn. Hãy xem xét bạn làm như thế nào trong lớp học. Nếu đạt được điểm A, bạn sẽ đưa ra những quy kết nào? Và nếu bạn chỉ đạt điểm C thì sao? Nghiên cứu chứng minh rằng, các sinh viên có xu hướng quy kết kết quả học tập cao là do những nỗ lực của chính họ, còn điểm thấp là do những yếu tố bên ngoài tác động (McAllister,1996). Thực tế, các giáo sư cũng đưa ra kiểu quy kết như vậy, họ đưa ra những quy kết dành cho bản thân đối với thành công của sinh viên nhưng không phải với những thất bại của họ. Một lần nữa, bạn có thể nhìn thấy những gì tác động đến mô hình quy kết này có thể có trong GPA của bạn? Nếu bạn không nghĩ về những nguyên nhân bên ngoài đối với sự thành công của mình (ví dụ, bạn cho rằng "kỳ thi đầu tiên dễ"), bạn có thể không tập trung học trong thời gian tới, nhưng nếu bạn không nghĩ tới những nguyên nhân được sắp xếp đối với sự thất bại (ví dụ, "Lẽ ra tôi không nên ngồi quá lâu ở buổi tiệc đó"), bạn cũng có thể chưa bao giờ học hành chăm chỉ. Chúng tôi đã nhấn mạnh rằng bạn nên cố gắng tránh những lỗi quy kết cơ bản khi nghĩ về những hành vi của người khác. Tương tự, bạn có thể xem xét các quy kết trong những hành vi của chính mình để loại bỏ thiên hướng tự thỏa mãn.

Con người cũng thích thú trong thiên hướng tự thỏa mãn khi họ là thành viên của nhóm. Họ thường hãnh diện đối với thành công của nhóm và đổ lỗi thất bại cho thành viên khác trong nhóm.

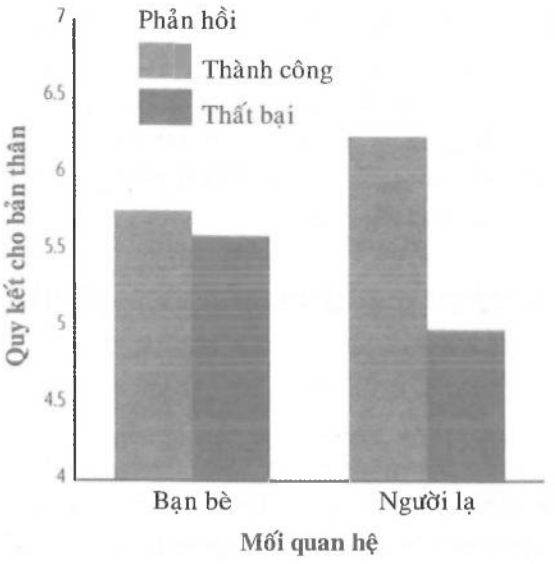
Thời gian tới, nếu bạn tham gia hoạt động trong một nhóm, hãy cố gắng hiểu thí nghiệm này áp dụng đối với cách bạn có thể đưa ra các quy kết trách nhiệm dành cho những thành viên khác nhau trong nhóm như thế nào.

Tại sao vậy? Nhớ lại ví dụ về sự chậm trễ của người bạn. Giả sử bạn không tìm hiểu những thông tin về hoàn cảnh, bạn quả quyết là cô ấy không thật sự quan tâm đến sự có mặt của mình. Có thể đó là một niềm tin không đúng sự thực gây ra những hành vi không thân thiện? Để tìm được đáp án cho câu trả lời đó, chúng ta hãy quay lại với sức mạnh niềm tin và mong ước được xây dựng trong hiện thực xã hội.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tình bạn và những thành kiến cá nhân tự thỏa mãn

Những người tham gia thí nghiệm được đề nghị thực hiện nhiệm vụ chia sẻ tính sáng tạo với một người bạn hoặc một người lạ. Sau khi hoàn thành nhiệm vụ, mỗi người tham gia phải đưa ra lời giải thích về thành công của nhóm, những người này liên quan tới một mẫu có tính chất quy chuẩn lớn. Không quan tâm tới sự thể hiện của họ, một nửa người tham gia đã thành công trong việc đưa ra sự phản hồi (ví dụ, họ nói về sự thể hiện là trong 93% của nhóm đó); nửa còn lại thất bại trong việc đưa ra sự phản hồi (ví dụ, họ đã nói về sự thể hiện là trong 31% của nhóm đó). Tất cả những người tham gia sau đó được yêu cầu đánh giá người chịu trách nhiệm nhiều hơn đối với kết quả thử nghiệm trên thang tỉ lệ từ 1 (những người tham gia khác) đến 10 (tôi). Như bạn nhìn thấy trong Hình 16.2, những người tham gia rất hứng thú khi cùng với một người lạ tạo ra những quyền hạn thích hợp đối với họ cho sự thành công hơn là thất bại (Campell và những cộng sự, 2000). Quyền hạn của những người tham gia trong trường hợp thành công và thất bại đều thích hợp hơn khi đối tác là những người bạn của họ.



HÌNH 16.2 - Các mô hình quy kết đối với bạn bè và người xa lạ.

Những người tham gia thí nghiệm được yêu cầu để quy kết ai là người chịu trách nhiệm đối với thành công hay thất bại trong nhiệm vụ của nhóm. Với những người lạ, người tham gia chỉ ra mô hình về thành kiến tự thỏa mãn: họ tạo ra những quy kết mạnh hơn cho bản thân khi nhóm họ thành công hơn là khi thất bại. Tỷ lệ đánh giá thích hợp hơn khi những người cùng tham gia là bạn của họ.

◆ MONG ĐỢI VÀ NHỮNG ƯỚC ĐOÁN TỰ THỰC HIỆN ĐƯỢC

Liệu niềm tin và những mong ước có thể vượt xa những cách giải thích bằng kinh nghiệm để thực sự tạo ra một hình dạng xã hội hiện thực hay không? Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, bản chất tự nhiên của nhiều tình huống có thể được thay đổi một cách đáng kể bởi niềm tin và sự mong ước của con người về chúng. **Những ước đoán tự thực hiện được** (Merton, 1957) là những dự đoán về các dấu hiệu và sự kiện trong tương lai có thể thay đổi cách cư xử cũng như để tạo ra những gì mong đợi. Ví dụ, bạn đi tới một bữa tiệc với hy vọng có thời gian tuyệt vời ở đó. Nhưng một người bạn cũng tới bữa tiệc nghĩ rằng bữa tiệc sẽ buồn chán. Bạn có thể tưởng tượng về sự khác nhau trong hai hành vi được đưa ra cho những mong đợi này. Những cách lựa chọn hành vi có thể lần lượt thay đổi như thế nào đối với cư xử của những người khác tại bữa tiệc hướng về bạn? Trong trường hợp đó, ai trong số hai bạn sẽ là người có thời gian vui vẻ tại bữa tiệc?

Một trong những sự thể hiện nổi bật nhất về những ước đoán tự thực hiện được là vở kịch của George Bernard Shaw. Trong Pygmalion[1] của

[1] *Pygmalion: Một vị vua của Cyprus và là nhà điêu khắc tài ba, người đã yêu bức tượng người phụ nữ do mình sáng tạo ra và những lời cầu nguyện của ông để bức tượng biến thành người đã thành hiện thực.*

Shaw, một cô gái bán hoa trên đường phố biến thành quý bà trong xã hội giàu sang nhờ sự dạy dỗ của nhà ngôn ngữ học Henry Higgins. Ảnh hưởng của một xã hội đầy triển vọng hay là *ảnh hưởng của Pygmalion* được lặp lại trong một thí nghiệm nổi tiếng của nhà tâm lý học Robert Rosenthal kết hợp với hiệu trưởng nhà trường Leonore Jacobson. Tin tưởng sai lầm của giáo viên sẽ ảnh hưởng đến sự thể hiện của sinh viên như thế nào? Rosenthal (1974) chỉ ra ít nhất 4 quá trình vận hành với những mong đợi của giáo viên (cũng giống như Jussim, 1986). Thứ nhất, nhiều giáo viên thể hiện tình cảm ấm áp và thân thiện hơn đối với "những sinh viên phạm lỗi lớn", tạo ra một môi trường được xã hội tán thành và chấp nhận. Thứ hai, họ đưa ra những yêu cầu lớn hơn – bao gồm cả chất lượng và mức độ khó của tài liệu học tập – đối với những sinh viên họ đặt hy vọng nhiều hơn. Thứ ba, họ đưa ra sự phản hồi nhanh chóng và rõ ràng hơn (cả khen thưởng và phê bình) đối với thành tích của sinh viên. Cuối cùng, giáo viên tạo ra nhiều cơ hội hơn cho những sinh viên xuất sắc thể hiện trước lớp, củng cố những thành tích đó để đưa ra chứng cứ cho thấy họ là những sinh viên tốt đúng như mong đợi của thầy cô.

Tuy nhiên, có một điều khác thường về những tình huống trong những lớp học ở Boston là nhiều giáo viên có mục đích đưa ra những mong đợi giả. Phương pháp luận này cho phép Rosenthal và Jacobson minh họa toàn bộ tiềm năng về những ước đoán tự thực hiện được. Tuy nhiên, phần lớn những tình huống trong thế giới hiện thực, những mong đợi đều được dựa trên sự chấp nhận tương đối rõ ràng của xã hội (Jussim, 1991). Ví dụ, nhiều giáo viên mong đợi những sinh viên cụ thể nào đó học tập tốt bởi những sinh viên đó đến lớp học với trình độ tốt hơn và thường cố gắng thể hiện thế mạnh của họ. Thực tế, nghiên cứu cho thấy những ước đoán tự thực hiện được có ảnh hưởng lớn nhất đến đời sống của những sinh viên có năng lực sáng tạo thấp (Madon và các cộng sự,1997). Khi giáo viên nghĩ chúng học yếu thì chúng có thể học càng yếu hơn và ngược lại.

Nhiều nghiên cứu về những ước đoán tự thực hiện được đã tập trung vào sự thành công ở trường học. Tuy nhiên, nhiều nhà nghiên cứu đã tìm thấy bằng chứng trong lĩnh vực khác rằng những sai lầm trong niềm tin và sự mong đợi của con người có thể ảnh hưởng tới những gì thật sự xảy ra. Ví dụ, một nghiên cứu tập trung vào những suy nghĩ của người mẹ về khả năng đứa con của mình uống rượu khi chưa đến tuổi trưởng thành (Madon và những cộng sự, 2003). Nhiều người mẹ biết rõ về đứa con. Vì lý do đó, những ước đoán của họ về khả năng đứa trẻ sẽ uống được bao nhiêu rượu trong tương lai có thể là chính xác. Tuy nhiên, trong phạm vi đó, người mẹ có thể đúng nhưng thực tế lại không đúng, hành vi uống rượu của những đứa

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những mong đợi có thể thay đổi chỉ số thông minh

Các nhà nghiên cứu đã thông tin cho nhiều giáo viên tiểu học ở Boston biết rằng thử nghiệm của họ cho thấy một số học sinh đã có những "nỗ lực đáng kể" trong học tập. Nhiều giáo viên tin rằng các học sinh cá biệt là "những người mắc lỗi lớn về trí thông minh và họ chỉ đạt được những kết quả khác thường trong năm học". Thực tế, không có cơ sở khách quan nào đối với những ước đoán như thế, tên tuổi của những sinh viên chậm tiến này thường được chọn ngẫu nhiên. Tuy nhiên, kết thúc năm học đó, 30% sinh viên được xem là có nỗ lực cũng giành được chỉ số thông minh trung bình là 22 điểm! Phần lớn trong số đó giành được ít nhất 10 điểm. Kết quả đạt được trong việc thể hiện trí thông minh, được xác định bằng kiểm tra chỉ số thông minh cao hơn rõ ràng so với những bạn học trong nhóm có kiểm soát, những học sinh có xuất phát điểm chỉ số thông minh trung bình ngang nhau (Rosenthal & Jacobson,1968).

trẻ hướng tới tương quan với những suy nghĩ lệch lạc đó. Điều này đặc biệt đúng khi những người mẹ đánh giá thấp về khả năng uống rượu của con mình: thực tế, đứa trẻ dự tính uống ít hơn sự mong đợi dựa vào những yếu tố vốn có (như việc sử dụng rượu của người bạn và sử dụng rượu trong quá khứ).

Khi xem xét những nghiên cứu về ước đoán tự thực hiện được, bạn có thể băn khoăn về hành vi của những người mẹ và những giáo viên cho phép suy nghĩ sai lệch của họ được củng cố và thừa nhận. Bây giờ, hãy xem xét sự lựa chọn của một người về những hành vi có thể ảnh hưởng tới sự xây dựng hiện thực xã hội như thế nào.

◆ NHỮNG HÀNH VI THỪA NHẬN MONG ĐỢI

Hãy xem xét lại lớp học ở Boston một lần nữa, chúng ta đã lưu ý rằng những giáo viên thể hiện một chuỗi hành vi cho phép họ khẳng định những mong đợi của mình. Mark Snyder (1984) giới thiệu thuật ngữ **thừa nhận hành vi** để gắn với quá trình qua đó những mong đợi của một người đối với một người khác thật sự ảnh hưởng tới hành vi cư xử của người thứ hai theo cách thừa nhận giả thuyết nguyên bản. Ví dụ, tưởng tượng bạn đang phỏng vấn một người mà bạn được biết là hay xấu hổ và nhút nhát. Bạn sẽ lựa chọn câu hỏi nào trong số những câu hỏi sau đây để hỏi (Snyder & Swann, 1978)?

- Bạn sẽ làm gì nếu muốn bữa tiệc trở nên náo nhiệt hơn?
- Trong tình huống nào bạn ước mình có thể thoải mái hơn?
- Những yếu tố nào gây trở ngại đối với sự cởi mở của bạn với mọi người?
- Trong những tình huống nào bạn nói nhiều nhất?

Giả định bạn chọn câu hỏi thứ hai – như nhiều người tham gia thí nghiệm đã làm khi họ tin họ sẽ sẵn sàng nói chuyện với một người nhút nhát. Có phải thậm chí một người rất nhút nhát có thể đưa ra cho bạn câu trả lời hợp lý cho câu hỏi đó chăng? Vì thế, suy nghĩ "tôi sẽ nói chuyện với một người nhút nhát" dẫn tới sự lựa chọn hành vi – "Tôi sẽ đưa ra loại câu hỏi về người nhút nhát" dẫn tới khẳng định tiềm năng của sự mong đợi – "Nếu anh ta có thể trả lời câu hỏi này, tôi đoán anh ta thật sự là người nhút nhát".

Động lực của sự thừa nhận hành vi mạnh đến mức nào? Câu trả lời đầu tiên cho câu hỏi này tương tự như điều chúng ta đã phát triển về vấn đề có thể đúng của ước đoán tự thực hiện được: Nó phụ thuộc vào giá trị của thông tin chính xác từ môi trường.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Những giới hạn trong sự thừa nhận hành vi

Các nhà nghiên cứu đã tạo ra những tình huống, trong đó có một nhóm phụ nữ đầu tiên chưa tốt nghiệp – những người *lĩnh hội* đã nhận được suy nghĩ không đúng về sự hướng ngoại hay hướng nội của một nhóm phụ nữ thứ hai – *nhóm mục tiêu*. Thực tế, một trong những người thuộc nhóm mục tiêu được cung cấp sự phân loại cho phép những người thí nghiệm nhận dạng là một người hướng nội hay hướng ngoại. Tuy nhiên, một số phụ nữ trong nhóm mục tiêu có những quan niệm chắc chắn trong lĩnh vực này, trái lại những người phụ nữ khác thì không có được sự chắc chắn trong nhận thức. Điều gì sẽ xảy ra nếu những người lĩnh hội tiếp xúc với những người thuộc nhóm mục tiêu? Khi những người thuộc nhóm mục tiêu không có nhận thức chắc chắn, sự thừa nhận hành vi sẽ ngự trị: những người lĩnh hội sẽ suy luận hành vi từ những người thuộc nhóm mục tiêu để thừa nhận các suy nghĩ ban đầu. Tuy nhiên, khi những người thuộc nhóm mục tiêu có suy nghĩ chắc chắn và vững vàng, những suy nghĩ đó sẽ lan truyền xuyên qua điều trái ngược những mong đợi của người lĩnh hội (Swann & Ely, 1984).

Một lần nữa bạn có thể nhận thấy những mong đợi có ảnh hưởng lớn nhất khi tình trạng thực sự – "thực tế" của mục tiêu – mơ hồ hay không rõ ràng. Trong những tình huống như vậy, điều thích hợp nhất là bạn vượt ra ngoài những "dữ liệu" để đưa ra các kết luận về hiện thực cơ bản.

Giới hạn củng cố hành vi còn phụ thuộc vào những động cơ thúc đẩy của mục tiêu có đề cập đến vấn đề tương tác. Trong một nghiên cứu khác, những người lính hội nam tin rằng – họ được cho xem những bức hình – những người nữ thuộc nhóm mục tiêu ở đầu dây bên kia của cuộc nói chuyện là có trọng lượng bình thường hay béo phì. Trong một số trường hợp, những người phụ nữ (cân nặng thật sự của họ không liên quan tới những bức hình) được yêu cầu tham gia vào cuộc trò chuyện để hiểu về nhân cách của người đàn ông mà họ đang nói chuyện qua điện thoại. Trong trường hợp khác, mục tiêu của những người phụ nữ là có được sự tác động trôi chảy và dễ chịu với những người cộng tác nam của họ. Nói chung, tình huống sau đó tạo ra sự thừa nhận hành vi cư xử. Các thành viên thuộc nhóm mục tiêu được đánh giá như là tạo ra những hành vi phù hợp với một khuôn mẫu béo phì (ví dụ, họ được đánh giá là ít thân thiện và không có nhiều niềm vui.) Tuy nhiên, khi *những mục tiêu* được thúc đẩy để đạt được kiến thức, sự thừa nhận hành vi cư xử không được tìm thấy (Snyder & Haugen, 1995). Thí nghiệm này cho thấy, những thôi thúc thông thường để có được sự tương tác trôi chảy trong xã hội làm cho nó có nhiều khả năng hơn đối với con người để đánh giá thế giới theo niềm tin và quan điểm của chính họ, bao gồm cả những khuôn mẫu.

Nghiên cứu chúng tôi mô tả trong phần này đặt ra câu hỏi: quan điểm và mong đợi của bạn xuất phát như thế nào? Trong nhiều thí nghiệm chúng ta đã xem xét, những người tham gia được nói cho biết nên tin vào điều gì. Nhưng điều gì sẽ xảy ra trong thế giới hiện thực, khi bạn đến được với những mong đợi của bản thân? Trong phần khác, chúng ta xem xét câu hỏi về những quan điểm được hình thành và thay đổi như thế nào – và chúng ta khảo sát những liên kết giữa niềm tin, quan điểm và hành động.

CÁC THÁI ĐỘ, THAY ĐỔI THÁI ĐỘ VÀ HÀNH ĐỘNG

Bạn đã có cơ hội để thể hiện thái độ ngày hôm nay chưa? Đã có người nào hỏi bạn: "Bạn thấy chiếc áo của tôi thế nào?" hay "Công việc của bạn có tốt không". **Thái độ (Attitude)** thể hiện là sự đánh giá tích cực hay tiêu cực về con người, đối tượng hay ý tưởng. Bạn có thể có thái độ thiện chí về mọi vấn đề. Định nghĩa này thừa nhận thực tế rằng có nhiều thái độ không công khai. Bạn không thể biết được một cách có ý thức rằng bạn đang nuôi dưỡng những thái độ chắc chắn. Những thái độ rất quan trọng bởi chúng ảnh hưởng tới hành vi cư xử và cách thức bạn xây dựng được hiện thực xã hội. Nhớ lại trận đấu bóng giữa hai đội Princeton và Dartmouth. Những người hâm mộ đội Princeton nhìn thấy một trận đấu khác biệt với những người hâm mộ đội Dartmouth; các quy kết về những sự kiện được tạo ra trong phạm vi thái độ của họ. Cái gì là nguồn gốc của những thái độ đó và chúng ảnh hưởng tới hành vi cư xử của bạn như thế nào?

◆ THÁI ĐỘ VÀ HÀNH VI

Chúng ta đã định nghĩa về thái độ như những đánh giá tiêu cực hay tích cực. Chúng ta sẽ bắt đầu phần này bằng việc cho bạn một cơ hội để tạo ra sự định giá. Để mở rộng vấn đề, hãy cho biết bạn có đồng ý với lời phát biểu dưới đây không? (khoanh tròn một số).

Tôi thích xem những bộ phim có diễn viên Ben Affleck đóng.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9

Phản đối quyết liệt | Trung lập | Nhất trí hoàn toàn

Hãy nói rằng bạn đã đưa ra 3 mức đánh giá – bạn không tán thành một phần nào đó. Điều gì là cơ sở cho những phán xét đó? Chúng ta có thể nhận dạng 3 loại thông tin tạo ra quan điểm thái độ của bạn:

- *Tính nhận thức:* Bạn có những suy nghĩ gì khi phản hồi tới "Ben Affleck"?
- *Tính cảm xúc:* Trong bạn gợi lên cảm xúc gì khi đề cập đến "Ben Affleck"?
- *Tính hành vi:* Bạn cư xử như thế nào, ví dụ như khi bạn có cơ hội xem một trong những bộ phim có Ben Affleck đóng?

Có một sự kết hợp giữa 3 loại thông tin thích hợp nhất chỉ đạo tay bạn khi bạn đánh dấu số "3" (hoặc một con số khác). Thái độ của bạn cũng luôn tạo ra phản hồi trong cả ba loại phạm trù đó. Nếu bạn tin tưởng vào bản thân để có được một chút thái độ tiêu cực hướng tới Ben Affleck, bạn có thể nói: "Anh ta không phải là một nam diễn viên xuất sắc" (tính nhận thức), "Anh ta diễn tốt hơn so với khi bắt đầu vào nghề" (tính cảm xúc), hay "Sau bộ phim *Gigli*, tôi đang chờ đợi để đọc những bài phê bình" (tính hành vi).

Thật không quá khó để đánh giá một thái độ ngoại trừ thái độ đó luôn luôn chỉ ra chính xác về hành vi của con người thật sự sẽ như thế nào? Bạn biết được chính từ trong kinh nghiệm cuộc sống của bạn rằng câu trả lời luôn luôn là "không": Mọi người sẽ nói họ ghét Ben Affleck nhưng lại dành nhiều tiền để xem phim của anh ta bằng bất cứ giá nào? Cùng lúc đó, thỉnh thoảng hành vi của một số người thể hiện thái độ của họ: họ nói họ sẽ không trả tiền để xem Ben Affleck. Bạn quyết định như thế nào khi những thái độ khiến bạn không đoán trước được những hành vi? Các nhà nghiên cứu đã nỗ lực để trả lời câu hỏi đó – để nhận biết các hoàn cảnh trong đó sự liên kết giữa các thái độ của con người là mạnh mẽ nhất và họ sẽ hành động như thế nào (Ajzen & Sexton, 1999: Fazio & Towles-Schwen, 1999).

Một trong những thuộc tính của quan điểm có thể đoán trước được hành vi là *tính dễ thay đổi* – sức mạnh của sự liên kết giữa một đối tượng quan điểm và sự đánh giá về đối tượng đó (Fazio, 1995). Khi chúng tôi hỏi bạn về Ben Affleck, một câu trả lời xuất hiện trong đầu bạn hay bạn phải xem xét câu hỏi một lát? Câu trả lời càng nhanh chóng bật ra càng thích hợp hơn, đó là hành vi sẽ phù hợp với thái độ. Nhưng thái độ sẽ trở nên dễ thay đổi như thế nào? Nghiên cứu cho thấy rằng thái độ càng dễ thay đổi khi họ dựa trên những *cảm nhận trực tiếp*: Thái độ của bạn sẽ thay đổi nhiều hơn về những bộ phim của Ben Affleck nếu chính bạn cảm nhận về chúng thay vì nghe và đọc chúng một cách gián tiếp. Các thái độ cũng dễ sử dụng được khi chúng được lặp lại thường xuyên hơn: đúng như bạn có thể mong đợi, càng nhanh chóng hình thành một thái độ về điều gì đó, bạn càng dễ sử dụng thái độ. Sự lặp lại làm cho những thái độ dễ sử dụng, thậm chí khi bạn đang nói dối.

Mỗi khi người tham gia chuẩn bị nói dối, họ phải khảo sát thái độ thật sự của họ về mặt tâm trí. Quá trình khảo sát đó làm cho những thái độ thật sự của họ dễ sử dụng hơn.

Những thái độ còn là dự đoán tốt về hành vi cư xử khi nhiều thái độ và hành vi cư xử được đánh giá ở cùng một *mức độ đặc trưng*. Xem xét những dữ liệu được thể hiện trong Bảng 16.2. Trong nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu đang cố gắng để dự đoán khả năng những thành viên mẫu của nhóm đầu tiên gồm 270 phụ nữ tuổi từ 18 – 38 sẽ sử dụng thuốc tránh thai. Bạn có thể nhìn thấy trong Bảng 16.2,

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Nói dối và tính dễ bị ảnh hưởng của quan điểm

Giả định một người nào đó hỏi bạn: "Bạn cảm nhận như thế nào về Ben Affleck?" và bạn quyết định nói dối vì lịch sự. Có tác động nào trong quan điểm và chuỗi hành vi của bạn? Các nhà nghiên cứu đã thử nghiệm các giả thuyết rằng bởi vì những lời nói dối làm cho thái độ thật sự của bạn dễ sử dụng hơn, chúng thật sự làm cho hành vi của bạn chắc chắn hơn đối với quan điểm thật sự (Johar & Sengupta, 2002). Trong nghiên cứu, những người tham gia được yêu cầu xem xét về bốn loại nhãn trên các thanh kẹo không quen thuộc – các nhà nghiên cứu đã nhập khẩu chúng từ Canada. Sau khi xem xét thông tin liên quan tới mỗi thanh kẹo, những người tham gia trong một nhóm được yêu cầu đưa ra quan điểm thật sự của họ đối với mỗi loại kẹo năm lần. Những người tham gia trong nhóm thứ hai được yêu cầu thể hiện ngược lại với cảm giác thật sự của họ – họ được yêu cầu nói dối năm lần. Một nhóm thứ 3 làm nhiệm vụ là nhóm kiểm soát và họ không phải thể hiện quan điểm của mình. Phần cuối nghiên cứu, những người tham dự được yêu cầu lựa chọn thỏi kẹo mà họ thích nhất để làm mẫu. Bảng 16.1 chỉ ra những tương quan giữa đánh giá thật sự của những người tham gia với những nhãn kẹo họ lựa chọn. Bạn có thể thấy cả sự thể hiện quan điểm đúng hay không đúng, sự tương quan cao hơn trong điều kiện kiểm soát. Vì thế, nói dối làm cho hành vi con người chắc chắn hơn với những gì họ suy nghĩ thật sự so với những gì họ nói.

BẢNG 16.1 - Tính dễ bị ảnh hưởng tăng cường sự tương quan giữa thái độ và hành vi

	Sự tương quan giữa thái độ thật sự và lựa chọn hành vi
Thể hiện thái độ thật sự	*0,61*
Thể hiện không đúng với thái độ	*0,54*
Kiểm soát	*0,39*

câu hỏi về thái độ dành cho những phụ nữ càng *đặc trưng* thì sự tương quan với hành vi đặc trưng thật sự của họ càng cao (Davidson & Jaccard, 1979). (Nhớ rằng càng tiến gần tới sự tương quan là thêm 1 hoặc bớt 1 thì mối quan hệ càng mạnh mẽ hơn). Khái niệm về sự đặc trưng cũng áp dụng đối với những *mẫu đặc trưng* mà bạn nhớ ra khi đưa ra một thái độ (Sia và các cộng sự, 1997). Nếu chúng tôi hỏi bạn cùng câu hỏi trong một tuần thì sự phán xét của bạn về thái độ chung có thể thay đổi.

Khi thái độ của bạn dựa vào tập hợp thông tin khác nhau, chúng có thể thay đổi một cách cơ bản theo thời gian. Khi bạn nói với chúng tôi quan điểm của bạn về Ben Affleck, có phải bạn đang nghĩ về bộ phim *Armageddon*, *Daredevil* hay *Gigli*? Chỉ khi "bằng chứng" đối với thái độ của bạn duy trì ổn định theo thời gian, chúng tôi mới hy vọng tìm thấy mối quan hệ chặt chẽ giữa sự đánh giá của bạn (suy nghĩ) và những điều bạn làm (hành động).

◆ CÁC QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SỰ THUYẾT PHỤC

Chúng ta vừa thấy, trong những hoàn cảnh thích hợp, từ thái độ có thể đoán trước hành vi. Đó là tin tức tốt đối với tất cả những người dành thời gian và nỗ lực để tác động đến thái độ của bạn. Nhưng những người khác hoàn toàn *không thể* tác động đến thái độ của bạn khi họ muốn làm như thế. Nhiều người trong đời say mê theo đuổi **sự thuyết phục (persuasion)** – nỗ lực một cách có chủ tâm để thay đổi thái độ của bạn. Để sự thuyết phục mang lại hiệu quả, những điều kiện chắc chắn phải được đáp ứng. Hãy khám phá một số điều kiện đó.

Để bắt đầu, chúng ta giới thiệu **mô hình phát sinh khả thể**, một lý thuyết của sự thuyết phục về việc con người sẽ tập trung quá trình nhận thức của họ để tạo ra một thông điệp thuyết phục như thế nào (Petty & Wegener,1999; Petty và những cộng sự,

BẢNG 16.2 - Nét đặc trưng cải thiện tương quan giữa hành vi và thái độ

Mức độ đặc biệt ↓

Đánh giá quan điểm	Sự tương quan với hành vi trong việc kiểm soát sinh đẻ
Thái độ đối với kiểm soát sinh đẻ	*0,08*
Thái độ đối với thuốc tránh thai	*0,32*
Thái độ đối với việc sử dụng thuốc tránh thai	*0,52*
Thái độ đối với việc sử dụng thuốc tránh thai trong hai năm tới	*0,57*

Chú ý: Các nhà nghiên cứu đang cố gắng dự đoán về khả năng sử dụng thuốc tránh thai trong hai năm tới của phụ nữ. Càng nhiều câu hỏi cụ thể về thái độ được dành cho họ thì sự tương tác hành vi thật sự của họ sẽ cao hơn.

2003), tạo ra một sự khác biệt quan trọng giữa *tuyến trung tâm và tuyến ngoại biên* đối với sự hình thành sự thuyết phục. Tuyến trung tâm đưa ra những hoàn cảnh, trong đó mọi người suy nghĩ cẩn thận về một sự giao tiếp thuyết phục, vì thế thái độ thay đổi phụ thuộc vào sức mạnh của những luận chứng. Tuyến ngoại biên mô tả hoàn cảnh nơi con người không tập trung vào thông điệp mà phản ứng trước những sự gợi ý hời hợt trong hoàn cảnh. Khi một người mẫu xuất hiện trên sản phẩm mà một người nào đó mong muốn bạn mua, người bán hàng đang hy vọng bạn sẽ không có những ý kiến chê bai. Tuyến trung tâm hay tuyến ngoại biên mà con người áp dụng phần lớn phụ thuộc vào *động cơ* của họ đối với thông điệp: bạn có nguyện vọng và khả năng suy nghĩ cẩn thận về nội dung mang tính thuyết phục hay không?

Nếu nhìn gần vào thông điệp bao quanh bạn, bạn sẽ nhanh chóng đi đến kết luận rằng những người quảng cáo thường muốn bạn sẽ nắm giữ tuyến ngoại biên. Tại sao những người quảng cáo trả tiền cho các nhân vật nổi tiếng để bán sản phẩm của họ? Có lẽ những người làm quảng cáo hy vọng bạn sẽ không đánh giá những luận cứ một cách quá khắt khe, thay vào đó họ hy vọng bạn sẽ thuyết phục bản thân với những cảm giác tin cậy hướng về các nhân vật nổi tiếng quảng bá cho sản phẩm.

Bây giờ thì bạn hãy tự đặt câu hỏi cho mình: Trong điều kiện nào thì bạn có thể cảm nhận một cách đầy đủ động cơ để đưa tuyến trung tâm tới việc hình thành sự thuyết phục? Câu trả lời rất quan trọng đối với cả những người muốn bạn sẽ tin (bởi vì họ nghĩ họ có những luận chứng hùng hồn) và với những người không muốn bạn tin (bởi vì như chúng ta vừa đề xuất, họ muốn thuyết phục bạn với những lời giải thích hời hợt). Một ví dụ về đặc trưng của thông điệp có tính thuyết phục nhắc nhở bạn áp dụng tuyến trung tâm là mối *liên quan cá nhân*. Bạn thường đánh giá các lý lẽ một cách cẩn thận khi thông tin liên quan mang tính cá nhân (Eagly & Chaiken, 1993). Giả định, bạn lắng nghe hai bài diễn văn thành công. Người phát ngôn đầu tiên cho rằng Hollywood sẽ tạo ra nhiều bộ phim 3-D hơn. Còn người phát ngôn thứ hai lại lập luận là học phí ở trường đại học sẽ có thể tăng 50%. Vậy lời phát ngôn nào sẽ có thể phù hợp với tuyến trung tâm? Bây giờ hãy nhìn vào một thí nghiệm, xem xét tầm quan trọng của sự liên quan cá nhân đối với cảm nhận về thế giới tưởng tượng (hư cấu).

Chú ý: Hai phiên bản của câu chuyện giống hệt nhau ngoại trừ bối cảnh. Vì thế, sự khác nhau trong việc hình thành sự thuyết phục có thể được quy kết tới phạm vi mà những sinh viên được thúc đẩy áp dụng theo tuyến trung tâm và đánh giá thông tin một cách cẩn thận (Prentice & Gerrig,1999). Tiếp theo, khi ngồi xem một buổi trình diễn trên tivi, bạn nên xem

xét sự thuyết phục nào có thể đi qua tuyến ngoại biên nếu nội dung không thích hợp với mình, với nội dung phim...

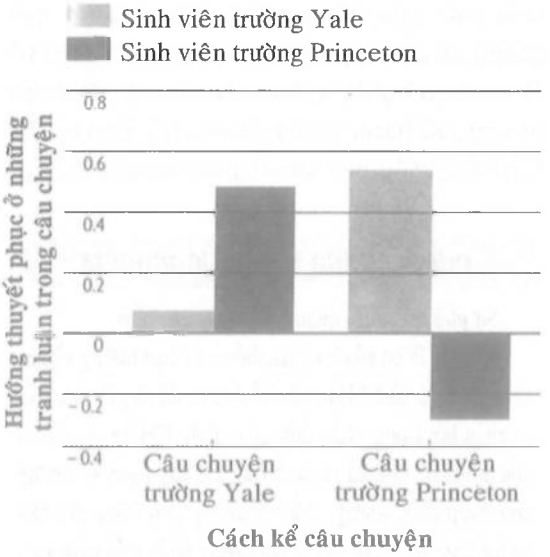
Yếu tố khác ảnh hưởng tới sự lựa chọn các tuyến là sự kết nối giữa loại thái độ và loại luận cứ (Ajzen & Sexton, 1999). Chúng tôi cho rằng nhận thức và trải nghiệm xúc động tạo ra nhiều thái độ. Nghiên cứu chỉ ra, thái độ thường thay đổi khi những người làm quảng cáo kết hợp các luận cứ nhận thức với thái độ nhận thức và những tranh luận ảnh hưởng với thái độ ảnh hưởng.

Trong sự nỗ lực của chính bạn để thay đổi thái độ của mọi người, bạn cũng nên sử dụng kết quả nghiên cứu này: Thái độ chứa thành phần nhận thức mạnh mẽ hay thành phần dễ xúc động? Bạn có thể biến đổi thông điệp có sức thuyết phục của bạn như thế nào?

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự liên quan của cá nhân trong thế giới tưởng tượng

Bạn có bị thuyết phục bởi thông tin khi bước vào thế giới tưởng tượng – thông tin bạn đọc trong các cuốn tiểu thuyết, các bộ phim bạn xem...? Một nhóm nghiên cứu chỉ ra phạm vi mà bạn sẽ bị thuyết phục một phần phụ thuộc vào sự liên quan của bản thân đối với bối cảnh thiết lập thế giới tưởng tượng. Những người tham gia trong nghiên cứu là sinh viên của trường Yale và Princeton. Một số sinh viên của mỗi trường đọc một câu chuyện có bối cảnh ở Princeton. Số sinh viên còn lại đọc câu chuyện có cùng nội dung ngoại trừ bối cảnh của câu chuyện là ở Yale. Các nhân vật trong những câu chuyện thảo luận về những vấn đề của thế giới thực, chẳng hạn như liệu ánh nắng mặt trời là tốt cho da hoặc bệnh thần kinh có lây lan từ người này sang người khác hay không. Ví dụ, học sinh của trường Princeton đọc một câu chuyện viết về trường Princeton sẽ có nhiều động lực để đọc câu chuyện một cách cẩn thận và nghĩ sâu về những lý lẽ của các nhân vật. Như trong Hình 16.3, kết quả khẳng định dự đoán này. Nhiều sinh viên cho thấy thái độ của họ thay đổi theo xu hướng của những tranh luận được thiết lập trong câu chuyện khi nó được tạo ra tại một trường khác (Ví dụ, sinh viên trường Princeton trái ngược với sinh viên trường Yale). Điều đó nghĩa là, khi thông tin không thích hợp với bản thân, những sinh viên đó sẽ không thực hiện quá trình trọng tâm để bộc lộ sự yếu kém trong thông tin tường thuật. Nếu thiếu đi quá trình trọng tâm này, nhiều sinh viên sẽ bị câu chuyện thuyết phục (Prentice và những cộng sự, 1997).



HÌNH 16.3 - Niềm tin và sự liên quan cá nhân
Nhiều sinh viên đọc những câu chuyện được viết về trường của họ – và vì thế có sự liên quan cá nhân – hay đọc câu chuyện được viết về nơi khác. Sự liên quan cá nhân sẽ làm cho các sinh viên thực hiện quá trình trọng tâm về thông tin của câu chuyện và vì thế họ sẽ ít bị thuyết phục hơn. Thực tế, niềm tin trong xu hướng trực tiếp của câu chuyện chỉ xảy ra khi nhiều sinh viên đọc phiên bản của "trường ngoài". Phát hiện này củng cố sự tiên đoán rằng những phiên bản chuyện liên quan cá nhân của "trường nhà" dẫn tới quá trình trọng tâm và không chấp nhận những lý lẽ trong câu chuyện, trái lại những phiên bản không có sự liên quan cá nhân của "trường ngoài" dẫn tới quá trình ngoại biên và chấp nhận những tranh luận trong câu chuyện.

◆ SỰ THUYẾT PHỤC TỪ HÀNH ĐỘNG CỦA CHÍNH MÌNH

Trong phần vừa rồi, chúng ta đã xem xét những yếu tố ảnh hưởng tới khả năng của mỗi người để làm thay đổi thái độ của người khác. Tuy nhiên, có những động lực trong một số hoàn cảnh làm cho con người thay đổi thái độ của chính họ. Tưởng tượng trong một tình huống, bạn thề không ăn thêm bất cứ thứ nào nữa. Bạn đến nơi làm việc và có một cái bánh sinh nhật của đồng nghiệp. Bạn đã ăn một miếng, có phải bạn đã phá vỡ lời thề của mình? Điều đó có nghĩa là, bạn cần có một đánh giá tiêu cực về hành vi của chính bạn? Bạn có thể nghĩ rằng điều bạn làm là bình thường không? Tại sao vậy? Chúng ta đưa ra hai cách phân tích về sự tự thuyết phục, đó là *thuyết mâu thuẫn về nhận thức* và *thuyết tự nhận thức*.

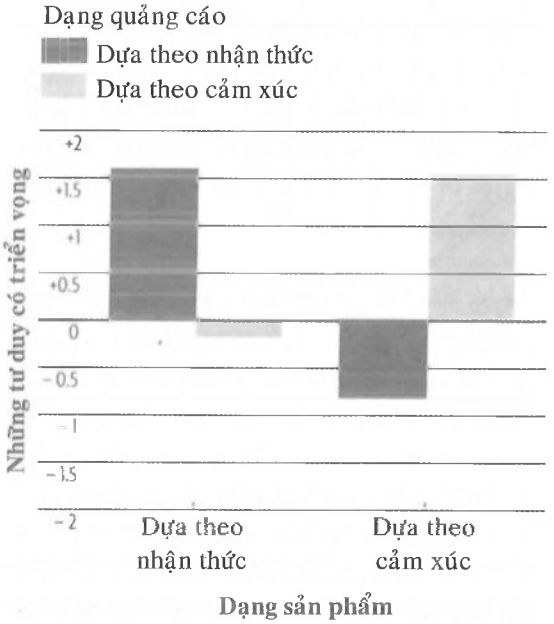
Thuyết mâu thuẫn về nhận thức

Một trong những giả thuyết chung nhất trong nghiên cứu về quan điểm là con người thường tin rằng những quan điểm của họ duy trì vững chắc theo thời gian (Eagly & Chaiken, 1993). Việc cố gắng để có sự kiên định được thăm dò ở lĩnh vực tâm lý học xã hội trong thuyết mâu thuẫn về nhận thức, được Leon Festinger (1957) phát triển. **Mâu thuẫn về nhận thức** là một trạng thái phản ánh những cảm nhận *sau khi* đưa ra quyết định, hành động, hay đưa ra

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự phù hợp giữa quảng cáo và quan điểm

Điều gì là cơ sở cho quan điểm của bạn hướng về các nhãn hiệu cà phê? Bạn có thể đưa ra đánh giá dựa vào sự phản hồi trong nhận thức của mình: Chúng có mùi vị như thế nào? Giá cả ra sao? Bây giờ hãy nghĩ về những tấm thiệp chúc mừng. Đối với những tấm thiệp đó, bạn có thể cảm thấy lâng lâng bởi những phản ứng cảm xúc. Chúng có thể làm bạn cười? Chúng có mang lại cho bạn mối quan hệ đúng nghĩa? Trong một thí nghiệm, những người tham gia sẽ được tiếp xúc với một quảng cáo dựa trên nhận thức hay quảng cáo dựa trên cảm xúc đối với sản phẩm gồm cả cà phê và thiệp chúc mừng. Một quảng cáo dựa trên nhận thức có thể đọc: "Cà phê thơm ngon, hương vị đậm đà được chiết xuất từ những hạt cà phê tinh khiết nhất". Một quảng cáo dựa trên cảm xúc có thể đọc: "Cà phê bạn đang uống nói lên bạn thuộc đẳng cấp nào. Nó có thể tiết lộ phong cách sống của bạn, sự thưởng thức khôn ngoan". Sau khi đọc những dòng quảng cáo, những người tham gia suy nghĩ để đưa ra ý kiến cảm nhận đối với sản phẩm. Như bạn thấy trong Hình 16.4, có sự ảnh hưởng mạnh mẽ của sự kết hợp: những người tham gia đưa ra nhiều suy nghĩ thích hợp khi thông điệp (Ví dụ, đối với quảng cáo dựa trên nhận thức) kết hợp với quan điểm (Ví dụ, quan điểm dựa trên nhận thức) (Shavitt, 1990).



HÌNH 16.4 - Các quảng cáo và sản phẩm dựa trên cảm xúc và nhận thức

Khi một loại quảng cáo (dựa trên cảm xúc hay nhận thức) phù hợp với chiều hướng đánh giá đối tượng cơ bản – cảm xúc đối với những tấm thiệp chào mừng và nhận thức đối với cà phê – mọi người có những phản ứng tốt đẹp hơn đối với sản phẩm (những suy nghĩ tốt đẹp được xác định trên một cán cân tỷ lệ từ -3 đến +3).

thông tin trái ngược với niềm tin, cảm nhận, hay giá trị trước đó. Giả sử, bạn chọn mua một chiếc xe hơi ngược với lời khuyên của người bạn. Tại sao bạn có thể có thái độ phòng thủ thái quá về chiếc xe hơi? Có một sự thừa nhận rằng khi nhận thức của một người nào đó về hành vi của họ và những quan điểm có liên quan đến bất hòa, họ không thể làm theo từ điều này tới điều khác. Một trạng thái không mong muốn tăng lên được thúc đẩy để làm con người thay đổi. Những hành động làm giảm bất hòa, để làm dịu tình trạng không dễ chịu này. Trường hợp về chiếc xe hơi của bạn, thái độ phòng thủ làm phóng đại giá trị của nó, tạo cho bạn cảm giác tốt hơn khi làm ngược lại lời khuyên.

Sự mâu thuẫn có sức mạnh thúc đẩy lớn – nó thúc đẩy bạn đưa ra hành động để làm giảm cảm giác không dễ chịu (Wood, 2000). Động cơ để làm giảm mâu thuẫn tăng lên cùng với tính chất quan trọng của mâu thuẫn tạo ra bởi nhận thức không kiên định. Nói cách khác, mâu thuẫn càng lớn thì động lực để giảm mâu thuẫn càng lớn. Trong một thí nghiệm cổ điển về sự mâu thuẫn, các sinh viên ở trường đại học nói dối với các sinh viên khác và tin vào lời nói dối đó khi họ nhận được phần thưởng để làm việc đó. Như thí nghiệm này chỉ ra, trong điều kiện mâu thuẫn, một cá nhân hành động để bào chữa cho hành vi của mình sau đó và dàn xếp trong sự thuyết phục chính mình. Những phân tích này nói lên rằng cách để thay đổi thái độ là trước hết phải thay đổi hành vi. Những học giả tôn giáo cổ xưa biết quy tắc này. Họ thúc giục các giáo sĩ không được nhấn mạnh rằng mọi người phải tin tưởng trước khi cầu nguyện mà phải cầu nguyện trước – sau đó sẽ đến với niềm tin.

Hàng trăm thí nghiệm và các lĩnh vực nghiên cứu đã chỉ ra sức mạnh của sự mâu thuẫn về nhận thức để thay đổi thái độ và hành vi (Eagly & Chaiken, 1993; Wicklund & Brehm, 1976). Tuy nhiên, gần đây nhiều nhà nghiên cứu đã bắt đầu đặt ra câu hỏi: liệu sự mâu thuẫn có ảnh hưởng phổ biến ở những nền văn hóa khác hay không. Xem xét một lần nữa cách thức khái niệm về *bản ngã* thay đổi từ nền văn hóa này sang nền văn hóa khác. Như chúng ta đã chú ý trước đó, quan điểm đặc trưng của người dân Mỹ nhìn nhận bản ngã là những thực thể *độc lập*, khác biệt với những người khác trong môi trường; còn quan điểm đặc trưng của người dân châu Á nhìn nhận sự *phụ thuộc lẫn nhau*, cơ bản là mối liên hệ với những người khác. Vậy khái niệm văn hóa về bản ngã có ảnh hưởng tới trải nghiệm của mâu thuẫn về nhận thức hay không?

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Mâu thuẫn làm cho những lời nói dối thành sự thật

Các sinh viên của trường Stanford đã tham gia thực hiện một nhiệm vụ rất buồn tẻ và sau đó được yêu cầu nói dối những người tham gia khác rằng nhiệm vụ thú vị và hấp dẫn. Một nửa số người tham gia được trả 20 đôla để nói dối trong khi những người khác chỉ được trả 1 đôla. Việc trả 20 đôla là sự biện minh bên ngoài tương xứng cho những lời nói dối, còn việc trả 1 đôla là một sự biện hộ không thích đáng. Những người được trả một đôla bỏ đi với mâu thuẫn nhận thức: "Công việc thật chán nản" và "tôi buộc phải nói dối những sinh viên khác mà không cần có lý do tốt cho việc làm như vậy".

Để giảm mâu thuẫn của họ, những người tham gia được trả 1 đôla đã thay đổi sự đánh giá của họ đối với nhiệm vụ. Sau đó, họ thể hiện niềm tin rằng "điều đó thật sự thú vị và hấp dẫn – tôi muốn làm thêm một lần nữa". Trong sự so sánh, những người tham gia được trả 20 đôla không thay đổi sự định giá của họ – nhiệm vụ vẫn là một việc chán ngắt; họ chỉ phải nói dối vì tiền" (Festinger & Carlsmith, 1959).

Thuyết tự nhận thức

Thuyết mâu thuẫn về nhận thức mô tả cách thức trong đó cá nhân ở nền văn hóa phương

Tây cho phép những hành vi tác động mạnh tới thái độ của họ Theo **thuyết tự nhận thức**, bạn suy ra những trạng thái bên trong (niềm tin, thái độ, động cơ và cảm xúc) sẽ như thế nào bằng việc lĩnh hội bạn hành động như thế nào vào lúc này cũng như nhớ lại bạn đã hành động như thế nào trong quá khứ ở một hoàn cảnh tương tự. Bạn sử dụng những kiến thức tự có để nhìn nhận lại nguyên nhân thích hợp nhất quyết định hành vi của mình. Ví dụ, những người tự nhận thức đáp lại câu hỏi: "Bạn có thích tâm lý học không?" bằng câu trả lời: "Rất thích, tôi đang tham gia một khóa học cơ bản và cho dù không có yêu cầu, tôi đọc rất nhiều. Tôi rất tập trung trong quá trình nghe giảng và tôi sẽ nhận được điểm tốt trong khóa học". Hay nói cách khác, bạn trả lời câu hỏi về sự yêu thích của cá nhân bằng một hành vi mô tả hành động có liên quan hay những yếu tố tình huống hơn là tiến hành tìm hiểu sâu về tâm tư tình cảm.

Thuyết tự nhận thức thiếu thành phần thúc đẩy của thuyết mâu thuẫn về nhận thức. Bởi vì sự tự nhận thức thay thế các quan điểm thiếu – bạn nhìn vào hành vi để học cách cảm nhận – quá trình tự nhận thức xảy ra chủ yếu khi bạn đang ở trong một hoàn cảnh mơ hồ và đối phó với những sự kiện không quen thuộc (Fazio, 1987). Trong những tình huống này, nếu có nhu cầu khám phá, bạn sẽ cảm nhận như thế nào về đối tượng mới lạ trong quan điểm được xem xét cẩn thận. Một sai lầm trong quá trình tự tìm hiểu thông qua nhận thức bản ngã là con người thường không nhạy cảm về phạm vi mà ở đó những hành vi của họ bị tác động bởi sức mạnh hoàn cảnh. Bạn có thể nhận thấy điều này nếu trở lại với thí nghiệm lần cuối cùng ở trường Đại học Bowl. Bạn có nhớ những người tham gia không thành công trong vai trò của người trả lời chất vấn đã đánh giá kiến thức chung của họ thấp? Tưởng tượng những gì có thể xảy ra trong tình huống của họ. Hết lần này đến lần khác, bạn sẽ nghe mình nói: "Tôi không biết câu trả lời cho câu hỏi đó". Bạn có thể nhận thấy qua sự quan sát hành vi này – quá trình tự nhận thức – có thể trở thành đánh giá tiêu cực hay không?

Hãy quay trở lại các thái độ, bạn có thể thể hiện bản thân nếu ăn một miếng bánh nhỏ tại bữa tiệc sinh nhật của đồng nghiệp. Theo thuyết mâu thuẫn về nhận thức, bạn cần giải quyết mâu thuẫn giữa lời thề của bạn ("Tôi sẽ không ăn thêm bất kì thức ăn nào nữa") và hành vi của bạn (ăn một mẩu bánh). Có nhiều điều bạn có thể làm để tránh cảm xúc không tốt: Có lẽ bạn có lý do: "Tôi không muốn làm đồng nghiệp giận dữ vì việc từ chối ăn một mẩu bánh nhỏ". Tương tự, theo thuyết tự nhận thức, bạn nhìn vào hành vi của mình để suy đoán thái độ. Nếu bạn nghĩ: "Tôi đã ăn bánh, vì sinh nhật của đồng nghiệp rất quan trọng", bạn cũng sẽ thoát khỏi tác động tiêu cực đến lòng tự trọng. Sự tự nhận thức đôi khi có thể rất hữu ích.

◆ SỰ CHẤP THUẬN

Cho đến phần này, chúng ta đã thảo luận về các thái độ và chúng có thể thay đổi như thế nào. Tuy nhiên, thật rõ ràng đối với bạn, điều mà mọi người muốn bạn làm là thay đổi *hành vi*. Mọi người muốn tạo ra **sự chấp thuận** – một thay đổi trong hành vi phù hợp với những yêu cầu của họ. Khi những người làm quảng cáo chi nhiều tiền để quảng cáo trên tivi, họ không chỉ mong muốn bạn cảm nhận tốt về sản phẩm, họ mong muốn bạn đi vào cửa hàng và mua chúng. Tương tự, các bác sĩ muốn bạn nghe theo những lời khuyên của họ. Nhiều nhà tâm lý học xã hội có những nghiên cứu về cách thức mà các cá nhân chấp thuận những yêu cầu của họ (Cialdini, 2001). Chúng ta sẽ mô tả một số thủ thuật và lưu ý tới việc những người bán hàng đã áp dụng chúng như thế nào để buộc bạn phải

làm những điều mà bạn có thể là không còn cách nào khác để làm.

Sự nhân nhượng lẫn nhau

Một trong những quy luật chi phối cảm nhận của con người là khi một người nào đó làm điều gì cho bạn thì bạn cũng nên làm một điều gì vì người đó – điều này được gọi là **nguyên tắc có đi có lại**. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm chỉ ra rằng, thậm chí những sự giúp đỡ rất nhỏ có thể dẫn những người tham gia làm những việc giúp đỡ trở lại lớn hơn nhiều (Regan, 1971). Những người bán hàng thường sử dụng sự tác động qua lại đối với bạn bằng việc tạo thiện ý: "Tôi sẽ giảm giá cho bạn 5 đôla" hay "Đây là mẫu thử miễn phí vì sự ủng hộ cuộc trò chuyện hôm nay". Chiến thuật này đặt bạn vào một tình huống băn khoăn về tâm lý nếu bạn không đáp trả lại thiện ý và mua sản phẩm.

Một thủ thuật về sự nhân nhượng khác xuất phát từ quy luật có đi có lại, thường được gọi là *thủ thuật ra điều kiện công khai*. Khi mọi người nói "không" đối với một yêu cầu lớn, họ thường nói "có" đối với những yêu cầu vừa phải hơn.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Thủ thuật ra điều kiện công khai

Trong một thí nghiệm, nhiều sinh viên được yêu cầu dành hai giờ mỗi tuần trong hai năm để thực hiện vai trò luật sư của những bị cáo vị thành niên. Tất cả họ đều nói "không". Tiếp theo, họ được yêu cầu phục vụ như những người bảo vệ các bị cáo vị thành niên trong một cuộc dạo chơi tới vườn bách thú. Trước đó, họ đã trả lời "không" đối với yêu cầu lớn thì giờ đây 50% sinh viên đồng ý với yêu cầu nhỏ hơn này. Khi một nhóm sinh viên khác được tiếp cận, những người chưa bao giờ được yêu cầu những việc lớn thì chỉ 17% trong số họ đồng ý phục vụ như những người bảo vệ (Cialdini và các cộng sự 1975).

Thủ thuật này có tác động như thế nào đến quy luật tác động qua lại? Khi mọi người tạo ra từ những yêu cầu lớn đến những yêu cầu vừa phải, họ đã làm điều gì cho bạn: Bây giờ bạn phải làm điều gì đó cho họ – hay nguy cơ vi phạm quy tắc. Bạn tán thành với những yêu cầu nhỏ hơn!

Sự quan tâm

Thủ thuật ra điều kiện công khai đưa bạn từ một yêu cầu lớn tới một yêu cầu vừa phải. Những người bán hàng cũng biết, nếu họ có thể làm cho bạn *quan tâm* tới một số sự nhượng bộ nhỏ thì họ cũng có thể làm cho bạn quan tâm tới những vấn đề lớn hơn. Trong nhiều thí nghiệm, những người đồng ý với các yêu cầu nhỏ thường chấp thuận những yêu cầu lớn hơn (Freedman & Fraser, 1966). Đây được gọi là *thủ thuật đón đầu ý định của người khác*, nhờ đó có thể sử dụng cảm giác về sự chấp thuận để làm tăng sự chấp thuận sau này. Những người bán hàng sử dụng thủ thuật bằng việc buộc bạn phải có một quyết định và sau đó thay đổi việc bán hàng một cách thông minh: "Tôi biết đây là chiếc xe bạn muốn mua, nhưng người quản lý của tôi chỉ cho phép giảm 200 đôla thôi"; "Bạn là người thích mua những mặt hàng chất lượng cao, vì thế tôi biết bạn không phiền khi trả giá thêm một chút". Chiến thuật này làm cho bạn cảm thấy mâu thuẫn nếu bạn không dứt điểm việc mua bán.

Sự khan hiếm

Mọi người không thích cảm giác là họ không thể có một số thứ (hay mọi người thích có những thứ mà người khác không thể có). Ví dụ, những người tham gia đưa ra sự đánh giá cao hơn về mùi vị loại sôcôla trong một bình chỉ có hai thanh sôcôla hơn những loại trong một lọ có 10 thanh (Worchel và những cộng sự, 1975). Nguyên tắc của sự *khan hiếm* được áp dụng như thế nào trên thị trường? Những người

bán hàng biết rằng họ có thể tăng khả năng mua của bạn nếu họ tạo ra sự khan hiếm cho những mặt hàng: "Đây là cái cuối cùng tôi có, vì thế tôi không chắc chắn còn nếu bạn đợi đến ngày mai"; "Có những khách hàng khác có ý định quay lại và mua nó". Chiến thuật này làm cho bạn cảm thấy như thể bạn sẽ bỏ lỡ một cơ hội hiếm có nếu không mua chúng ngay.

Trong lời giải thích về những thủ thuật làm hài lòng này, chúng tôi đã đưa ra hai ví dụ về những điều bạn có thể muốn làm: bạn có thể sẵn sàng dành thời gian hay sự thỉnh cầu vì những mục đích tốt đẹp. Tuy nhiên, bạn có thể nhận thấy rất nhiều người sử dụng những thủ thuật này để khiến bạn phải làm những điều mà bạn *không* mong muốn. Làm thế nào để bạn tự vệ trước những người bán hàng lắm chiêu? Bạn nên cảnh giác và cố gắng làm ngơ trước những bày tỏ thiện chí vô nghĩa, cố gắng tránh những khẳng định ngớ ngẩn, cố gắng nhận ra những lời giải thích sai về sự khan hiếm, phải luôn luôn suy nghĩ cẩn thận trước khi hành động. Kiến thức của bạn về tâm lý xã hội có thể làm cho bạn trở thành một khách hàng thông minh.

Trong phần này, chúng tôi đã mô tả những quan điểm, hành vi cũng như những mối quan hệ giữa chúng. Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa đi vào những hoàn cảnh trong đó các quan điểm trong sự hình thành *định kiến* có thể dẫn tới hành vi phá hoại. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang chủ đề thành kiến và dẫn chứng về việc nó xảy ra như thế nào, hoạt động ra sao và các thủ tục có thể có hiệu lực để làm giảm hay loại trừ nó.

THÀNH KIẾN

Thành kiến là một ví dụ điển hình của hiện thực xã hội không như mong đợi – một tình huống được tạo ra trong tâm trí có thể hạ thấp và phá hoại cuộc sống của người khác. **Thành kiến** là quan điểm hướng về một đối tượng, mục tiêu liên quan tới cảm nhận tiêu cực (ghét hay sợ hãi), niềm tin tiêu cực (rập khuôn) biện hộ cho quan điểm và mục đích hành vi để né tránh, kiểm soát, chi phối hay loại trừ những điều đó trong nhóm mục tiêu. Niềm tin sai lệch được coi là thành kiến khi nó không thay đổi thậm chí trước những bằng chứng về sự sai lệch. Quan điểm thành kiến ảnh hưởng tới cách thức mà các cá nhân được nhận thức và được đối xử khi họ phân loại như những thành phần của một nhóm mục tiêu.

◆ NGUỒN GỐC CỦA THÀNH KIẾN

Một trong những sự thật đáng buồn trong nghiên cứu về thành kiến là con người dễ thể hiện quan điểm tiêu cực hướng về những người không cùng "nhóm". **Sự phân loại xã hội** là quá trình thông qua đó con người tổ chức môi trường xã hội bằng việc phân loại bản thân và những người khác thành nhiều nhóm. Hình thức phân loại phổ biến và đơn giản nhất bao gồm quyết định về việc họ có giống với người này hoặc người khác hay không. Sự phân loại

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự phân công ngẫu nhiên tạo ra một nhóm độc lập

Trong một loạt thí nghiệm ở Hà Lan, những người tham gia được phân chia ngẫu nhiên thành hai nhóm: một nhóm màu xanh nước biển và một nhóm màu xanh lá cây. Tùy vào việc các thành viên tham gia trong nhóm nào mà họ được phát những cái bút màu xanh nước biển hoặc màu xanh lá cây và được yêu cầu viết lên những tờ giấy theo màu của mỗi nhóm. Người thực hiện thí nghiệm ghi địa chỉ của người tham gia theo từng nhóm màu sắc của họ. Mặc dù những loại màu sắc này không có ý nghĩa tâm lý nội tại nào và sự phân chia ở các nhóm thì hoàn toàn tùy ý, những người tham gia đưa ra sự đánh giá tích cực hơn về nhóm của họ hơn nhóm kia. Hơn thế nữa, khuynh hướng cùng nhóm dựa vào sự nhận dạng màu sắc, thậm chí xuất hiện trước những thành viên của nhóm bắt đầu làm việc cùng nhau để hoàn thành nhiệm vụ của cuộc thí nghiệm (Rabbie, 1981).

này phát triển từ xu hướng "tôi không đối lập với tôi" tới xu hướng "chúng tôi đối lập với họ": Con người phân chia thế giới thành **những người cùng nhóm** – những nhóm trong đó họ được nhận dạng như những thành viên, và **những người ngoài nhóm** – nhóm người không được nhận dạng đồng nhất với họ. Sự khác biệt nhận thức này tạo ra **thành kiến về nhóm**, một đánh giá cho rằng nhóm của mình tốt hơn nhóm khác (Jones, 1997). Những người được xác định nằm ngoài nhóm là đối tượng của những cảm nhận thù địch và sự đối xử bất công.

Các dấu hiệu tối thiểu của sự phân biệt có khả năng châm ngòi cho sự hình thành xu hướng và thành kiến chống lại những người ngoài nhóm.

Những gì đang xảy ra ngay trong cuộc thử nghiệm "sắc màu" này có tác động rất nhanh chóng đến sự phân chia xã hội.

Nhiều thử nghiệm đã nghiên cứu hậu quả của tình trạng người cùng nhóm xung đột với người ngoài nhóm (Hewstone và những cộng sự, 2002). Nghiên cứu này đã đưa ra kết luận rằng, thông thường, người ta thiên vị đối với những thành viên trong nhóm hơn là với các thành viên của nhóm khác. Ví dụ, họ đánh giá thành viên trong nhóm (về tính tình dễ thương, sự siêng năng,...) cao hơn là đánh giá những thành viên trong nhóm khác. Tuy nhiên, đó là do họ có xu hướng suy nghĩ tốt hơn đối với những người trong nhóm và trung lập đối với những người ngoài nhóm. Như thế, người ta có thể thiên về nhóm không có những suy nghĩ tiêu cực tạo nên thành kiến.

Thật không may, trong một số trường hợp, những cảm nhận của con người về những người ngoài nhóm là dựa trên thành kiến có sẵn. Trong những trường hợp này, xu hướng của những người trong nhóm có thể trở nên có chủ tâm hơn. Thành kiến có thể dễ dàng dẫn tới chủ nghĩa **phân biệt chủng tộc** – sự phân biệt chống lại con người dựa vào màu da và nguồn gốc dân tộc – **phân biệt đối xử giữa nam và nữ** – sự phân biệt chống lại con người dựa vào giới tính. Khuynh hướng sắp xảy ra hướng về sự phân biệt giữa "chúng ta" và "họ" trở nên mạnh mẽ hơn khi mọi người hiểu rõ rằng nguồn tài nguyên ngày càng khan hiếm, hàng hóa có thể chỉ cung cấp đủ cho một nhóm và không có lợi cho những nhóm khác. Thực tế, những người thể hiện định kiến mạnh mẽ càng cẩn thận hơn trong việc đưa ra sự phán xét.

Thực nghiệm được xem xét ở trang này chỉ ra tầm quan trọng đối với mỗi cá nhân trong những quan điểm thành kiến để xác định ai đủ tiêu chuẩn được gọi là "chúng ta" và những người được gọi là "họ". Các nhà nghiên cứu cũng đã bắt đầu phát triển một đánh giá rõ ràng về *sự không thành kiến*, đưa ra được ý tưởng rằng những người không có thành

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các đánh giá về phạm trù thành kiến và chủng tộc

Một nhóm sinh viên đại học đã hoàn thành trắc nghiệm đánh giá thái độ của họ đối với những người Mỹ gốc Phi. Dựa trên những câu trả lời, một nửa trong số họ được liệt vào những người có thành kiến và một nửa còn lại là những người không có thành kiến. Sau đó, tất cả những sinh viên này đều được yêu cầu xem hàng loạt khuôn mặt và nói rõ họ là "da trắng" hay "da đen". Một số khuôn mặt được xác định rất dễ dàng, trong khi một số khuôn mặt khác khó phân biệt. Các nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng những người có thành kiến cẩn thận hơn về việc phán đoán "đúng" chủng tộc. Vì vậy, các nhà nghiên cứu đoán những sinh viên có thành kiến sẽ mất nhiều thời gian hơn để đưa ra câu trả lời cho những khuôn mặt khó phân biệt. Trên thực tế, những sinh viên có thành kiến hầu như mất hơn một phút so với những sinh viên không có thành kiến khi phán đoán những khuôn mặt khó phân biệt (Blascovich và những cộng sự, 1997).

kiến ít chú ý vào những khác biệt của các cá nhân (Phillips & Ziller, 1997). Những người có *xu hướng thiên về sự định hướng chung* thường thừa nhận những câu như: "Khi gặp một người nào đó, tôi thường chú ý tới những điểm giống nhau giữa bản thân tôi và họ" và loại bỏ những tuyên bố như: "Tôi có thể nói một điều về một người nào đó khi tôi biết về nhóm xã hội của họ". Vì vậy, một số người có khả năng cơ bản để trải nghiệm thế giới trong hay ngoài nhóm.

Cho đến nay, chúng ta từng thấy sự phân loại con người trên thế giới thành "chúng ta" và "họ" có thể nhanh chóng dẫn tới thành kiến. Hãy nhìn vào cách thức trong đó chức năng của thành kiến tuân theo những áp dụng rập khuôn.

◆ NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ RẬP KHUÔN

Chúng ta có thể dùng sức mạnh của phạm trù xã hội để giải thích nguồn gốc của nhiều loại thành kiến. Để giải thích cách những thành kiến tác động tới các mối quan hệ hàng ngày, chúng ta phải khám phá cấu trúc của trí nhớ nhằm hỗ trợ cho thành kiến và sự rập khuôn. **Rập khuôn** là sự khái quát hóa về một nhóm người trong đó những đặc tính giống nhau được ấn định cho tất cả thành viên của một nhóm. Bạn chắc chắn biết rõ phạm vi rộng của sự rập khuôn. Bạn có niềm tin về đàn ông và phụ nữ như thế nào? Về người Do Thái, người theo đạo Hồi, và người theo đạo Thiên Chúa? Niềm tin đó ảnh hưởng đến các mối tương tác hàng ngày của bạn với người khác như thế nào? Bạn có tránh những thành viên của một số nhóm nào đó vì niềm tin của mình không?

Vì sự rập khuôn mã hóa *những kỳ vọng* quá mạnh, chúng thường góp phần tạo ra các tình huống mà chúng ta mô tả ở đầu chương này, ở đó con người tạo nên thực tế xã hội của chính họ. Hãy xem sự rập khuôn đóng vai trò tiềm tàng của khuôn mẫu để đưa ra phán xét về những gì "tồn tại" trong môi trường này. Con người có xu hướng làm đầy những "dữ liệu đang thiếu" bằng các thông tin từ khuôn mẫu. Tương tự, con người có thể sử dụng những thông tin rập khuôn một cách có chủ tâm hoặc không có chủ tâm để đưa ra *sự khẳng định về hành vi*. Ví dụ, nếu bạn suy luận rằng người Do Thái có vẻ keo kiệt, bạn có thể không bao giờ cho họ cơ hội để chứng minh khác đi. Tệ hơn nữa, để giữ đúng ý mình, con người có thể không màng tới những thông tin mâu thuẫn với niềm tin đã có sẵn.

Thí nghiệm này cho thấy tại sao chỉ riêng thông tin không thể làm giảm thành kiến: con người có khuynh hướng coi nhẹ những thông tin mâu thuẫn với các khuôn mẫu có trước của

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Coi nhẹ những thông tin mâu thuẫn với sự rập khuôn

Điều gì xảy ra khi bạn được nghe những thông tin mà một số trong đó ủng hộ niềm tin của bạn và một số thì không ủng hộ? Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu xếp sinh viên vào loại có thành kiến cao hoặc loại có thành kiến thấp với người tình dục đồng giới. Và mỗi sinh viên đọc hai nghiên cứu khoa học về tình dục đồng giới. Một trong những sinh viên này kết luận rằng, theo sự rập khuôn, tình dục đồng giới có liên quan đến những hành vi kỳ quặc. Nghiên cứu còn lại đi đến kết luận mâu thuẫn với sự rập khuôn rằng tình dục đồng giới không liên quan đến những hành vi kỳ quặc. Khi những sinh viên có thành kiến cao và thấp đánh giá đặc trưng của từng nghiên cứu, hiển nhiên họ đánh giá nghiên cứu ủng hộ quan điểm của họ cao hơn. Ví dụ như, những sinh viên có thành kiến cao cảm thấy nghiên cứu ủng hộ sự rập khuôn về sự kỳ quặc là xứng đáng hơn. Hơn thế, như là kết quả của việc đọc hai nghiên cứu với ý định tạo ra tính trung bình, những sinh viên đó báo cáo rằng niềm tin của họ thay đổi theo hướng của thái độ ban đầu (Munro và Ditto, 1997).

họ. (Chúng ta sẽ xem trong phần tiếp theo những phương pháp thành công hơn trong việc vượt qua thành kiến).

Hãy nhớ lại một ảnh hưởng khác của sự rập khuôn mà chúng tôi đã giới thiệu trong trường hợp kiểm tra trí thông minh. Ở Chương 9, chúng ta đã thảo luận sự khác nhau về chủng tộc qua các chỉ số IQ. Trong phần đó, chúng ta xem lại chứng cứ cho rằng các thành viên của nhóm theo kiểu rập khuôn chịu đựng những gì mà Claude Steele và các đồng nghiệp của ông gọi là *mối đe dọa của sự rập khuôn* (Steele, 1997, Steele & Aronson, 1995, 1998). Mối đe dọa của sự rập khuôn xảy ra khi con người bị đưa vào những tình huống mà tính khuôn mẫu có những mặt hạn chế. Ví dụ như ở Chương 9, chúng tôi đã đưa ra chứng cứ cho rằng sự thể hiện trong các bài kiểm tra năng khiếu của những người Mỹ gốc Phi bị sút kém khi họ tin kết quả của bài kiểm tra có liên quan đến tính rập khuôn về sự yếu kém của người da đen. Chúng tôi nhắc cho bạn nhớ đến kết quả này ở đây, để nhấn mạnh sức mạnh duy trì tính rập khuôn tiêu cực và cách mà chúng làm méo mó cuộc sống của những con người hay rập khuôn.

Thậm chí nếu bạn không muốn tin bản thân là một người có thành kiến, bạn vẫn có thể ý thức về sự rập khuôn tồn tại trong xã hội hiện tại. Kiến thức về sự rập khuôn có thể thúc đẩy bạn sử dụng chúng theo một vài cách, dưới mức độ nhận thức (Crandall và Eshleman, 2003; Devine& Monteith, 1999). Thậm chí, những người mà niềm tin rõ ràng không biểu lộ thành kiến có thể có những hành động thành kiến mà họ đã tiếp thu một cách tự động từ nhiều nguồn trong những môi trường hiện tại và trước đây của họ.

Chúng ta đã đi đến một kết luận khá khó khăn cho rằng thành kiến dễ tạo ra nhưng khó xóa đi. Tuy vậy, từ những ngày đầu tiên nghiên cứu tâm lý xã hội, các nhà nghiên cứu đã cố gắng làm đảo ngược tiến trình tiến triển của thành kiến. Bây giờ, chúng tôi đưa ra một số ví dụ điển hình của những nỗ lực này.

◆ ĐẢO NGƯỢC THÀNH KIẾN

Một trong những nghiên cứu cổ điển về tâm lý học xã hội cũng được chứng minh đầu tiên rằng sự phân chia tùy tiện giữa "chúng tôi" và "họ" có thể dẫn đến những bất hòa lớn. Vào mùa hè 1954, Muzafer Sherif và các đồng nghiệp (1961/1988) đã đưa hai nhóm nam đến tham dự một buổi cắm trại tại công viên quốc gia Robbers Cave ở Oklahoma. Hai nhóm này đã được đặt tên là "Eagles" và "Rattlers". Mỗi nhóm tiến đến nhà kho của trại mình – ví dụ – những chàng trai phải di chuyển, bơi và chuẩn bị thức ăn cùng nhau với thái độ không biết quan tâm tới nhóm khác trong khoảng một tuần. Sự giới thiệu của các nhóm với nhau bao gồm một chuỗi các hoạt động thi đua. Từ khởi đầu này, sự cạnh tranh giữa các nhóm dần dần trở nên bạo lực, những lá cờ của mỗi nhóm bắt

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Tầm quan trọng của sự phụ thuộc lẫn nhau

Những người tham gia thí nghiệm cố gắng tuyên truyền bằng việc thăm hỏi nhóm này tới nhóm khác. Việc làm này không mang lại hiệu quả. Các nhà thí nghiệm cố gắng đưa các nhóm đến với nhau trong những trường hợp không có tính cạnh tranh và điều đó cũng không thực hiện được. Sự thù địch, kích động, thậm chí khi cùng những nhóm người đó xem một bộ phim tại một địa điểm. Cuối cùng, những người thí nghiệm đưa ra một giải pháp, những vấn đề này chỉ được giải quyết thông qua hành động hợp tác trong việc cùng chia sẻ mục tiêu. Ví dụ, những người thí nghiệm đã sắp xếp để một chiếc xe tải của trại rơi xuống vực. Cả hai nhóm nam cần phải kéo chiếc xe lên một đồi dốc. Trong sự phụ thuộc lẫn nhau thì tính cạnh tranh phai nhạt dần. Thực tế, những chàng trai bắt đầu tạo ra "tình bạn thân thiết" vượt qua những ranh giới giữa các nhóm.

đầu bị đốt cháy, những túp lều ngủ bị cướp phá và một cuộc chiến đã bùng nổ. Chúng ta có thể làm gì để giảm tình trạng thù địch này?

Thí nghiệm Robbers Cave đã không tán thành ý tưởng cho rằng những mối liên hệ đơn giản giữa các nhóm cạnh tranh đơn thuần sẽ không làm giảm thành kiến (Allport, 1954). Các chàng trai không thích nhau chỉ vì không cùng nhóm lại đi chung với nhau. Thay vào đó, thí nghiệm cung cấp bằng chứng cho những **giả thuyết tiếp xúc** – một chương trình chống lại thành kiến cần phải thúc đẩy sự tương tác giữa cá nhân trong nhu cầu chia sẻ mục đích (Dovidio và những cộng sự, 2003). Dành ra một chút thời gian để xem xét liệu bạn có thể áp dụng những bài học này vào những tình huống có vấn đề đối với bạn. Ví dụ, bạn đang quản lý những thành viên của một nhóm không thể hòa nhập. Bạn có thể tạo ra những sự can thiệp nào?

Nhà tâm lý học xã hội Elliot Aronson và các đồng nghiệp (1978) đã phát triển một chương trình dựa vào thí nghiệm Robbers Cave để giải quyết vấn đề thành kiến của sự phân biệt chủng tộc. Nhóm nghiên cứu đã tạo ra những tình huống trong đó các học sinh lớp 5 phải phụ thuộc hơn là cạnh tranh lẫn nhau để tìm hiểu những vật liệu cần thiết. Trong một kế hoạch được biết đến như *thủ thuật ghép hình*, mỗi học sinh được đưa một phần vật liệu của mình để điều khiển và sau đó chia sẻ với những thành viên khác trong nhóm. Việc thực hiện được đánh giá dựa trên sự thể hiện toàn diện của nhóm. Vì thế, sự đóng góp của mỗi thành viên trong nhóm là rất cần thiết và rất có giá trị.

Sự xung đột chủng tộc giảm xuống trong **những lớp học ghép hình**. Những lớp học có trò chơi ghép hình đã thống nhất được các thành viên từng thù địch nhau trước đây vào trong một đội có mục đích chung (Aronson, 2002; Aronson & Gonzalez, 1998).

Mặc dù phần lớn các ví dụ chúng tôi đưa ra là xem xét thành kiến ở nước Mỹ, nhưng hầu như trong mỗi xã hội, ranh giới giữa những người cùng nhóm và những người ngoài nhóm đều tồn tại. Các nhà nghiên cứu đã đưa thực nghiệm ra phạm vi toàn cầu để tìm hiểu xem những loại giao tiếp nào giữa con người với nhau có thể làm giảm thành kiến. Ví dụ, Thomas Pettigrew (1997) đã khảo sát số liệu này trên gần 4 ngàn người ở các nước châu Âu, và ông đi tới kết luận rằng tình bạn với những người ngoài nhóm làm giảm thành kiến.

Tại sao tình bạn lại có tác động như thế? Tình bạn cho phép con người tìm hiểu về những thành viên ngoài nhóm. Họ có thể đi tới sự đồng nhất và thông cảm. Tình bạn cũng có thể tạo thuận lợi cho quá trình loại bỏ sự phân biệt: khi con người tìm hiểu nhiều về những quy tắc và tập tục văn hóa trong xã hội của những người ngoài nhóm, họ có thể trở nên ít "phân biệt" về sự đúng đắn trong quá trình phát triển của những người cùng nhóm (Pettigrew, 1972).

Các nhà tâm lý học xã hội đã không có được một giải pháp toàn diện để kết thúc tất cả thành kiến. Tuy nhiên, họ cũng đưa ra một số ý tưởng để loại bỏ những ảnh hưởng xấu nhất của thành kiến một cách chậm nhưng chắc.

Chúng tôi đã xem xét các hoàn cảnh, trong đó động lực tâm lý làm những cá nhân xa lánh nhau. Trong phần cuối cùng của chương này, chúng tôi thử nghiệm những tình huống đối ngược thông qua đó con người nỗ lực vì mối quan hệ yêu thương.

CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

Bạn lựa chọn người chia sẻ cuộc đời với mình như thế nào? Tại sao bạn phải tìm kiếm những người bạn trong cuộc đời? Tại sao một số người lại có cảm giác vượt ra ngoài tình bạn để có một tình yêu lãng mạn?

Các nhà tâm lý học xã hội đã mở rộng nhiều câu trả lời đối với câu hỏi này về *sự hấp dẫn giữa các cá nhân*. (Nhưng, vẫn chưa có ai hiểu được sự huyền bí của tình yêu!).

◆ SỰ YÊU THÍCH

Bạn từng dừng lại để kiểm tra tại sao và bằng cách nào bạn có được những người bạn? Phần đầu tiên của câu trả lời này ở phía trước: mọi người có xu hướng trở nên cuốn hút người khác trong sự *gần gũi* – bạn nhìn và gặp gỡ họ bởi vì họ sống và làm việc gần bạn. Yếu tố này có thể yêu cầu một sự giải thích nhỏ, nhưng nó có thể có sự ghi chú đáng giá, là xu hướng chung đối với những người thường thích những đối tượng và con người thông qua thói quen bộc lộ. Sự ảnh hưởng của những bộc lộ nhỏ có nghĩa là, bạn sẽ càng ngày càng thích những người sống gần bạn. Ngày nay, nhiều người duy trì mối quan hệ với nhau qua Internet. Những thông điệp hàng ngày xuất hiện trên màn hình máy tính có thể làm cho những người xa cách về mặt địa lý trở nên gần gũi nhau. Bây giờ hãy nhìn vào những yếu tố khác có thể đưa đến sự cuốn hút và yêu mến.

Sự hấp dẫn tự nhiên

Sức hấp dẫn tự nhiên đóng vai trò quan trọng trong sự hình thành tình bạn. Có một khuôn mẫu trong nền văn hóa phương Tây, đó là sự hấp dẫn tự nhiên của con người còn mang ý nghĩa tốt theo những cách khác. Có sự cân nhắc của hơn 70 nghiên cứu chỉ ra những khuôn mẫu hấp dẫn tự nhiên có ảnh hưởng lớn đối với sự phán xét của con người về những cạnh tranh trong xã hội. Mọi người tin rằng người có sức hấp dẫn có khả năng dễ gần gũi và quan tâm đến mọi người xung quanh hơn là người ít hấp dẫn (Eagly và các cộng sự, 1991). Tuy nhiên, sự hấp dẫn ảnh hưởng rất ít đến sự đánh giá về mức độ thông minh hay những dự đoán về thành công trong sự nghiệp. Có lẽ không có gì ngạc nhiên khi sức hấp dẫn tự nhiên đóng vai trò quan trọng trong sự yêu thích lẫn nhau.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Theo đuổi những người bạn có sự cuốn hút tự nhiên

Trong một nghiên cứu, các nhà nghiên cứu đã sắp xếp ngẫu nhiên các sinh viên năm thứ nhất ở trường Đại học Minnesota thành từng cặp như một cuộc gặp gỡ ngẫu nhiên trong một buổi dạ hội lớn. Các nhà nghiên cứu đã thu thập nhiều thông tin về mỗi sinh viên về kiến thức và nhân cách. Trong một đêm khiêu vũ và sau đó, nhiều sinh viên được hỏi để đánh giá cuộc gặp của họ và nói lên mức độ mong muốn gặp lại người bạn của mình. Kết quả rõ ràng và giống nhau đối với nam và nữ. Vẻ đẹp quan trọng hơn nhiều so với việc có chỉ số thông minh cao, kỹ năng xã hội tốt hay phẩm chất đạo đức tốt. Những cặp đẹp gái hay đẹp trai trong những cuộc hẹn ngẫu nhiên đều mong muốn theo đuổi những mối quan hệ xa hơn (Walster và những cộng sự, 1966)

Sự cuốn hút tự nhiên xuất hiện để tạo dựng các quan hệ tình cảm giữa các nền văn hóa khác nhau. Ví dụ, những học sinh lớp 10 và lớp 12 ở Trung Quốc đánh giá những người bạn học cùng lớp có vẻ đẹp thể chất thì thường có vị thế cao hơn (Dong và những cộng sự, 1996). Tuy nhiên, như chúng ta đã nhấn mạnh trong Chương 12, các nền văn hóa có sự khác nhau liên quan tới các tiêu chuẩn của họ về vẻ đẹp thể chất. Ví dụ, những người Mỹ gốc Phi coi sự béo phì là những đặc điểm thiệt thòi của cá nhân hơn những người Mỹ gốc Anh (Hebl & Heatherton, 1998; Jackson & McGill, 1996).

Đặc điểm giống nhau

Sự giống nhau thể hiện trong những lĩnh vực như niềm tin, quan điểm và giá trị nuôi dưỡng tình bạn. Tại sao lại như vậy? Những người giống bạn có thể đưa ra một cảm nhận về sự hợp lý, bởi vì người giống bạn làm cho bạn cảm nhận những thái độ mà bạn dành cho người

đó là xứng đáng như bạn đã dành cho người bạn yêu thương trước đó (Byrne & Clore, 1970). Hơn thế nữa, sự không giống nhau thường dẫn tới sự khinh ghét nhau (Rosenbaum, 1986). Khi khám phá ra rằng, một người nào đó có những ý tưởng khác với ý tưởng của bạn, bạn có thể gợi lại những ký ức trong quá khứ chứng minh cho những xích mích giữa các cá nhân. Đó sẽ là động cơ làm bạn tránh xa người đó – và nếu bạn xa lánh những người khác thì chỉ còn những người giống bạn sẽ ở lại như những người bạn của bạn.

Nếu sống trong ký túc xá khi học ở trường đại học, bạn có thể quan sát những người xung quanh để nhận biết những điểm giống nhau. Bạn có hiểu rõ những người bạn thành công cùng phòng để phấn đấu giống như họ không? Các nhà nghiên cứu đã nhìn vào điểm giống nhau của những người bạn cùng phòng trong một phạm vi rộng. Ví dụ, một nghiên cứu đã đánh giá *đặc điểm giao tiếp* của từng cặp trong phòng: họ đã có những điểm giống nhau như thế nào trong sự sẵn sàng giao tiếp. Những người bạn cùng phòng giống nhau ở đặc điểm kết thúc tích cực (ví dụ như họ đều sẵn sàng giao tiếp với nhau) sẽ thích nhau hơn những đôi bạn không xứng hay những đôi bạn không sẵn sàng giao tiếp (Martin & Anderson, 1995).

Sự nhân nhượng lẫn nhau

Cuối cùng, bạn có xu hướng thích những người mà bạn tin rằng giống mình. Bạn có nhớ thảo luận của chúng ta về cách sử dụng *chiến thuật có đi có lại* của người bán hàng? Quy luật đó cũng có thể áp dụng để đáp trả những gì bạn nhận được trong tình cảm bạn bè. Người ta có thể đáp lại "sự yêu mến" đối với một người nào đó mà họ tin là đã mang "sự yêu mến" đến cho họ (Backman & Secord, 1959; Kenny & La Voie, 1982). Hơn thế nữa, bởi vì cách thức trong niềm tin có thể ảnh hưởng tới hành vi của bạn, tin rằng một người nào đó thích hay không thích bạn có thể hỗ trợ để tạo dựng những mối quan hệ (Curtis & Miller, 1986). Bạn dự đoán mình sẽ hành động như thế nào đối với một người mà bạn tin là giống mình? Hướng về một người mà bạn nghĩ là không giống mình sẽ như thế nào? Giả định bạn có hành động không thân thiện với một người mà bạn nghĩ là không giống bạn, bạn có biết niềm tin của bạn có thể sẽ trở thành một dự đoán mà bản thân bạn sẽ làm cho nó trở thành sự thật? Khi chúng ta nhìn vào xã hội, sự phán xét của chúng ta về những người có liên quan trong mối quan hệ "yêu mến" bị ảnh hưởng nặng nề bởi tính chất tương nhượng. Điều đó có nghĩa, nếu bạn biết người A giống người B một cách đặc biệt, suy ra rằng người B có cùng cảm nhận hướng về người A (Kenny và các cộng sự, 1996). Bằng chứng chúng ta đã xem xét cho thấy, hầu hết những người bạn của bạn, bạn gặp thường xuyên cũng như chia sẻ những mối quan hệ giống nhau và có mối quan hệ qua lại với nhau. Có phải cái mà các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra về mối quan hệ thân thiết hơn được gọi là "tình yêu"?

◆ TÌNH YÊU

Nhiều sức mạnh giống nhau có thể dẫn tới sự yêu mến cũng như đưa con người bước vào con đường tình yêu. Trong hầu hết các trường hợp, đầu tiên bạn sẽ thích một người nào và sau đó bạn sẽ theo đuổi tình yêu. (Tuy nhiên, một số người cho biết tình yêu là mối quan hệ không giống nhau ở mỗi cá nhân). Các nhà tâm lý học xã hội biết được những yếu tố đặc biệt nào về mối quan hệ yêu đương?

Những trải nghiệm trong tình yêu

Tình yêu là gì? Bạn có nên dành thời gian suy nghĩ sẽ định nghĩa như thế nào về khái niệm quan trọng này? Bạn có nghĩ rằng định nghĩa của bạn sẽ giống với định nghĩa của

những người khác không? Các nhà nghiên cứu cố gắng trả lời câu hỏi này theo nhiều cách và một số đặc tính xuất hiện. Chùm khái niệm về tình yêu do con người định ra được xem xét trên 3 lĩnh vực (Aron & Westbay, 1996):

- *Sự đam mê* – đam mê và ham muốn về giới tính
- *Sự thân mật* – trung thực và thấu hiểu
- *Sự tận tâm* – sự cống hiến và hy sinh

Bạn có thể mô tả những đặc điểm về tất cả các mối quan hệ trong tình yêu của bạn bao gồm cả ba lĩnh vực? Chắc chắn bạn đang nghĩ "không phải tất cả". Thực tế, để phân biệt giữa "yêu" một người nào đó và "được yêu" bởi một người nào đó thật quan trọng (Meyer & Berscheid, 1997). Phần lớn mọi người cho rằng "yêu" là một phạm trù lớn hơn với nhóm những người "được yêu". Những ai trong chúng ta không đau buồn khi nghe rằng: "Tôi thích anh nhưng tôi không thể nhận tình yêu của anh". Yêu ai đó ngụ ý một điều mãnh liệt và đặc biệt hơn – đây cũng là một loại cảm giác trong đó bao gồm đam mê giới tính.

Mặc dù có thể nêu lên một số dấu hiệu chung về mối quan hệ trong tình yêu, kiến thức chung của bạn về thế giới có thể mang lại sự khái quát chính xác rằng có sự cảm nhận khác nhau trong tình yêu ở mỗi cá nhân. Các nhà nghiên cứu đã đặc biệt quan tâm nhằm tìm hiểu sự khác nhau mang tính cá nhân trong khả năng của mỗi người để duy trì mối quan hệ yêu đương. Trong những năm gần đây, sự quan tâm đã tập trung vào *kiểu gắn bó của những người ở tuổi trưởng thành* (Fraley & Shaver, 2000; Shaver & Hazan, 1994). Các nhà nghiên cứu bắt đầu băn khoăn về sự gắn kết ban đầu có thể ảnh hưởng đến cuộc sống sau này như thế nào, khi một đứa trẻ lớn lên, hình thành những mối quan hệ và sinh ra những đứa con.

Bảng 16.3 cung cấp 3 tình huống về những mối quan hệ gần gũi (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Hazan, 1994). Hãy dành một chút thời gian để ghi chú những tình huống thích hợp nhất đối với bạn. Khi được hỏi tình huống nào mô tả phù hợp nhất với họ, phần lớn mọi người (55%) chọn tình huống thứ nhất: đây là một lối gắn kết *an toàn*. Có ít người chọn tình huống thứ hai (25%), lối *trốn tránh* và chỉ có 20% người chọn tình huống 3, đây là một lối *lưỡng lự nước đôi*. Kiểu gắn bó đã chứng minh một dự đoán chính xác về chất lượng của những mối quan hệ (Mikulincer và các cộng sự, 2002;

Bảng 16.3 - Kiểu gắn bó của những người trưởng thành đối với những mối quan hệ gần gũi

Tình huống 1:

Tôi cảm thấy dễ dàng có được sự gần gũi với những người khác và tôi thoải mái khi phụ thuộc vào họ. Tôi thường không lo lắng về việc mình bị từ bỏ hay việc một người nào đó quá gần gũi với tôi.

Tình huống 2:

Tôi có một chút không may mắn khi tạo mối quan hệ gần gũi với người khác. Tôi thấy thật khó khăn để tin tưởng họ hoàn toàn, thật khó khăn để cho phép mình phụ thuộc vào họ. Tôi rất bực bội khi có bất cứ người nào quá gần gũi mình. Và thông thường, người yêu của tôi muốn tôi thân mật hơn nữa so với mức độ cảm nhận của tôi.

Tình huống 3:

Tôi nhận thấy những người khác miễn cưỡng để có mối quan hệ gần gũi như tôi muốn. Tôi thường lo lắng người bạn của tôi không thực sự yêu tôi hay không muốn sống với tôi. Tôi muốn thật gần gũi với bạn của mình và chính điều này làm mọi người xa lánh tôi.

Tidwell và các cộng sự, 1996). So với những người chọn hai kiểu phương án khác nhau, chắc chắn sự gắn kết ở mỗi cá nhân sẽ có những mối quan hệ lãng mạn lâu dài nhất đối với lứa tuổi trưởng thành. Kiểu gắn bó cũng dự đoán cách mà mỗi cá nhân cảm nhận sự ghen tỵ trong các mối quan hệ (Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997). Ví dụ, những người thuộc kiểu băn khoăn, lưỡng lự có xu hướng trải nghiệm sự ghen tỵ thường xuyên và mạnh mẽ hơn so với những người có kiểu gắn bó chắc chắn.

Chúng ta hãy có sự phân biệt cuối cùng. Nhiều mối quan hệ tình yêu bắt đầu với một giai đoạn cảm xúc mãnh liệt và sự say mê, cái mà mọi người gọi là *tình yêu say đắm*. Thời gian trôi qua, xu hướng đối với những mối quan hệ được thiết lập hướng về một trạng thái ít mãnh liệt hơn nhưng thân thiết hơn và người ta gọi đó là *tình yêu hôn nhân* (Berscheid & Walster, 1978). Khi nhận ra mình ở trong mối quan hệ tình yêu, bạn lường trước sự chuyển tiếp, để không hiểu sai giai đoạn chuyển đổi tự nhiên như một quá trình mất mát tình yêu. Thậm chí, sự suy giảm của một tình yêu mãnh liệt không đến nỗi bi thảm như suy nghĩ khuôn mẫu của những đôi hứa hẹn một cuộc sống gắn bó lâu dài. Các nhà nghiên cứu tìm thấy mức độ hợp lý của tình yêu mãnh liệt kéo dài 30 năm trong một mối quan hệ (Aron & Aron, 1994). Khi bước vào một mối quan hệ yêu đương, bạn có thể có hy vọng rằng đam mê sẽ tồn tại trong một số hình thức, thậm chí khi mối quan hệ phát triển để hoàn thiện những nhu cầu khác.

Chú ý: Những cảm nhận về tình yêu cũng thường bị ảnh hưởng bởi các tập tục văn hóa. Trong chương này, chúng ta đã ám chỉ những lĩnh vực văn hóa độc lập trái với văn hóa phụ thuộc. Văn hóa độc lập giải thích những giá trị của bản thân con người cao hơn giá trị tập thể, còn đối với văn hóa phụ thuộc, giá trị chia sẻ mục đích văn hóa lớn hơn giá trị mỗi cá nhân. Điều này được áp dụng như thế nào trong tình yêu? Nếu bạn chọn người bạn đời dựa vào những cảm nhận tình yêu của chính bạn, bạn đang thể hiện sự ưu tiên đối với mục đích cá nhân. Nhưng nếu bạn chọn người bạn đời nhằm đạt được sự phù hợp với truyền thống gia đình, bạn hướng tới mục đích mang tính tập thể nhiều hơn. Nghiên cứu giữa các nền văn hóa dẫn đến khái niệm tổng quát rằng các thành viên của nền văn hóa độc lập đặt tầm quan trọng vào tình yêu nhiều hơn (Dion & Dion, 1996). Xem xét câu hỏi: "Nếu một người đàn ông (phụ nữ) có tất cả những phẩm chất mà bạn mong muốn, bạn vẫn kết hôn với người này nếu bạn không yêu anh (cô) ta chứ?". Chỉ có 3,5% sinh viên nam, nữ chưa tốt nghiệp ở Mỹ trả lời là có; 49% nhóm sinh viên ở Ấn Độ trả lời là có (Levine và những cộng sự, 1995). Các thành viên trong nền văn hóa độc lập cũng có nhiều *yêu cầu* đối với người bạn đời tiềm năng. Bởi vì con người trong nền văn hóa này có những ý tưởng mạnh mẽ hơn về sự hoàn thiện cá nhân trong các mối quan hệ, họ cũng mong đợi nhiều hơn từ người bạn đời (Hatfield & Sprecher, 1995).

Yếu tố nào cho phép những mối quan hệ kéo dài?

Có thể những ai đang đọc cuốn sách này – và chắc chắn những người viết cuốn sách này – cũng đã từng có một mối quan hệ không kéo dài. Điều gì đã xảy ra? Đặt câu hỏi này vào một phương diện lạc quan hơn, các nhà nghiên cứu có thể nói gì về các tình huống, và những người ở trong những hoàn cảnh bình thường có khả năng tiến tới những mối quan hệ tình cảm kéo dài?

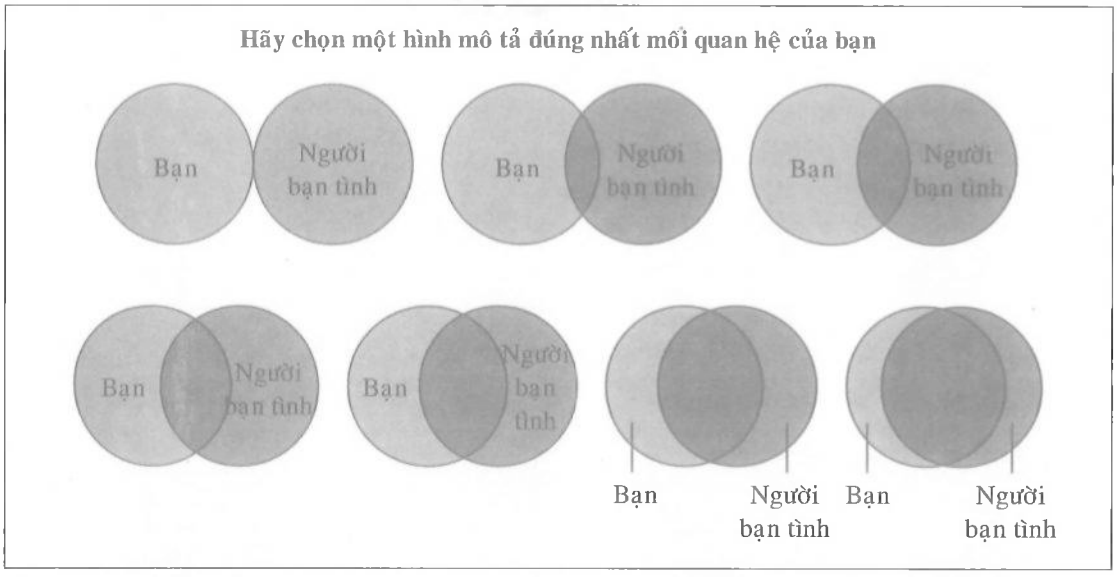
Một lý thuyết khái niệm hóa con người trong mối quan hệ gần gũi như có cảm giác rằng có "người khác" trong "bản thân mình" (Aron và những cộng sự, 1991; Aron & Aron, 1994). Xem xét những biểu đồ được đưa ra trong Hình 16.5,

mỗi biểu đồ thể hiện một cách, bạn có thể khái niệm một quan hệ gần gũi. Nếu có một mối quan hệ lãng mạn, bạn có thể nói biểu đồ nào có hiệu quả nhất trong việc mở rộng và tăng cường mối quan hệ giữa bạn và người bạn đời? Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng những người nắm bắt được sự chồng chéo nhiều nhất giữa bản thân và người khác thường đưa ra quan điểm là "có người khác trong bản thân mình" và có khả năng duy trì sự tận tâm đối với mối quan hệ của họ theo thời gian (Aron và những cộng sự, 1992; Aron & Fraley, 1999).

Những yếu tố nào khác đóng góp vào khả năng tồn tại trong một mối quan hệ? *Thuyết phụ thuộc lẫn nhau* nghiên cứu các nhu cầu của con người đối với những tương tác xã hội của họ (Rusbult & Van Lange, 2003). Triển vọng này chỉ ra rằng sự tận tâm dựa vào một chuỗi phán xét (Drigotas & Rusbult, 1992, trang 65):

- Mức độ mà đối với nó, mỗi nhu cầu đều quan trọng trong mối quan hệ của mỗi cá nhân. Nhu cầu quan trọng là sự thân thiết, tình dục, những vấn đề liên quan đến tình cảm, tình bạn bè và cả những vấn đề liên quan đến trí tuệ.
- Mức độ mà mỗi nhu cầu được thỏa mãn trong mối quan hệ đó.
- Đối với mỗi nhu cầu, liệu cá nhân có mối quan hệ quan trọng với bất cứ người nào khác người bạn đời hiện tại.
- Mức độ mà mỗi nhu cầu được thỏa mãn bởi những mối quan hệ lựa chọn.

Như ước muốn của bạn, dạng này sẽ dự đoán những người có khả năng duy trì mối quan hệ khi mối quan hệ thỏa mãn những nhu cầu quan trọng mà không một ai khác có thể đáp ứng. Vì thế, nếu *tình bạn* rất quan trọng đối với bạn – bạn thích dành thời gian rỗi với người mà bạn có thể chia sẻ quan hệ tình cảm hơn bất cứ người nào khác bạn biết, bạn thường có cảm giác gắn bó đối với mối quan hệ đó. Điều này sẽ đúng, thậm chí nếu người bạn đời không



Hình 16.5 - Mức độ bao gồm "người khác trong bản thân" (Inclusion of Other in the Self – IOS)
Nếu bạn ở trong một mối quan hệ yêu đương, biểu đồ nào là phù hợp nhất đối với mối quan hệ phụ thuộc giữa bạn và người bạn tình? Nghiên cứu với mức độ IOS cho thấy, những người nhận thấy người khác như thuộc về mình thì họ thường gắn bó với mối quan hệ đó hơn.

phải là người bạn lựa chọn đầu tiên. Mô hình phụ thuộc cũng đưa ra giải thích sâu sắc tại sao con người sẽ duy trì mối quan hệ trong đó họ bị lạm dụng thể chất (Choice & Lamke, 1999). Trong 100 người phụ nữ ở phòng tập thể thao – những người nhìn nhận bản thân họ có ít cơ hội lựa chọn hơn, ở đây thường vì nguyên nhân kinh tế – vẫn còn tha thiết quay lại với những mối quan hệ của họ (Rusbult & Martz, 1995). Vì thế, mọi người có thể không hạnh phúc trong một mối quan hệ và vẫn còn phụ thuộc vào mối quan hệ đó.

Trong chương này, chúng ta đã nhìn thấy cá nhân được xây dựng như thế nào và đáp lại những khía cạnh trong xã hội của họ ra sao. Ví dụ, chúng ta đã nhìn thấy thái độ của bạn được tôi luyện trong xã hội như thế nào và những thái độ đó có thể dẫn tới rất nhiều kết quả khác nhau của thành kiến và tình yêu ra sao. Chúng tôi đã khuyến khích bạn thử nghiệm hành vi ứng xử của mình, để nhìn thấy cách thức hiểu biết của bạn về việc thiết lập xã hội hỗ trợ những lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống hàng ngày. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ nhìn thấy những kiểu động lực tương tự kiểm soát hành vi của chính bạn và hành vi của những nhóm người khác đông đảo hơn.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ CƠ CẤU THỰC TẠI XÃ HỘI

Mỗi người xây dựng một hiện thực xã hội của chính mình.

Nhận thức xã hội sẽ ảnh hưởng đến niềm tin và mong ước của con người.

Thuyết quy kết mô tả những sự phán xét mà con người đưa ra về những nguyên nhân gây ra hành vi cư xử.

Nhiều xu hướng / thành kiến giống như lỗi quy kết cơ bản, xu hướng tự thoả mãn và những ước đoán tự thực hiện được để đi vào sự quy kết, hành vi cư xử và những phán xét khác.

Tuy nhiên, những ảnh hưởng của sự mong đợi bị giới hạn bởi những thông tin chính xác mà bạn biết được về thế giới.

◆ CÁC THÁI ĐỘ, THAY ĐỔI THÁI ĐỘ VÀ HÀNH ĐỘNG

Thái độ là sự đánh giá tiêu cực hay tích cực về những đối tượng, sự kiện hay về những ý tưởng.

Không phải tất cả các thái độ đều dự đoán một cách chính xác về những hành vi cư xử; chúng phải được sử dụng ở mức độ cao và cụ thể hơn.

Tùy theo cách dàn dựng có thể tạo thành kiểu mẫu, tuyến trung tâm có sức thuyết phục bằng cách dựa vào những phân tích các tranh luận một cách cẩn thận. Trong khi đó, tuyến ngoại biên căn cứ vào dấu hiệu bề ngoài của những tình huống thuyết phục.

Sự kết nối giữa nền tảng của một thái độ và thể loại tranh luận cũng ảnh hưởng tới hiệu quả tranh luận.

Thuyết mâu thuẫn về nhận thức và thuyết tự nhận thức xem xét sự hình thành và thay đổi thái độ xuất phát từ những hành vi ứng xử.

Để đi đến sự thỏa thuận, người ta có thể lợi dụng sự nhân nhượng lẫn nhau, sự quan tâm và cả sự khan hiếm.

◆ THÀNH KIẾN

Ngay cả những lời ám chỉ nhẹ nhàng và độc đoán cũng có thể sinh ra thành kiến khi chúng xác định những người cùng nhóm và những người ngoài nhóm.

Sự rập khuôn ảnh hưởng tới cách con người đánh giá những hành vi và thông tin.

Các nhà nghiên cứu đã loại trừ một số ảnh hưởng của thành kiến bằng việc tạo ra những tình huống trong đó các thành viên ở những nhóm khác nhau phải hợp tác để đạt được những mục đích chung.

Những nghiên cứu về sự so sánh giữa các nền văn hóa cũng chỉ ra rằng tình bạn đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ thành kiến.

◆ CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

Sự hấp dẫn giữa các cá nhân được quyết định một phần là do sự gần gũi, sự hấp dẫn tự nhiên, sự giống nhau và cả sự nhân nhượng lẫn nhau.

Những mối quan hệ trong tình yêu cũng được định nghĩa thuộc về sự đam mê, thân mật và tận tâm.

Kiểu gắn kết của những người trưởng thành ảnh hưởng tới chất lượng của các mối quan hệ.

Sự tận tâm của một người trong quan hệ yêu đương có liên quan tới mức độ gần gũi và sự phụ thuộc lẫn nhau.

Chương 17

CÁC TIẾN TRÌNH XÃ HỘI và VĂN HÓA

Chúng ta đọc chương sách này khi nghĩ về những hậu quả xấu, trong đó các thế lực xã hội tác động lên hành vi ứng xử của con người. Một vài nội dung sẽ làm chúng ta bối rối khi nhận ra những hành vi độc ác. Chúng ta cho rằng sức mạnh của hoàn cảnh và nhiều trường hợp khác có thể dẫn đến những hành động tàn bạo. Cùng lúc đó, chúng ta mô tả sự cố gắng không ngừng nghỉ của con người để được xã hội chấp nhận – để thực hiện những hành động có lòng vị tha mà không chờ đợi sự đền ơn. Cuối cùng, chúng ta hy vọng chương này sẽ vạch ra một dấu hiệu lạc quan bằng cách gợi ý làm thế nào mà những hiểu biết sâu sắc xuất hiện thông qua việc nghiên cứu hệ thống kiến thức xã hội có thể làm giảm bớt một vài sự căng thẳng trên thế giới.

Nhiều người tìm thấy các chủ đề đã được thảo luận trong chương này có cả sự phấn khích và sự bối rối. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ có cơ hội để thảo luận toàn bộ những hàm ý trong bài với những người khác. Bạn nên kết thúc chương này trong sự hiểu biết làm thế nào những sức mạnh tâm lý xã hội tác động lên từng người như khi các cá nhân hợp lại trong nhóm, đã đưa ra một vài quyết định đáng sợ nhất trong lịch sử.

SỨC MẠNH CỦA HOÀN CẢNH

Qua cuốn sách, chúng ta thấy các nhà tâm lý học đã cố gắng tìm hiểu nguyên nhân của hành vi ứng xử ở những môi trường khác nhau để tìm ra những câu trả lời. Một vài người chú ý đến các nhân tố di truyền và những người khác tập trung vào ảnh hưởng của môi trường. Các nhà tâm lý học xã hội tin yếu tố quyết định hàng đầu của hành vi ứng xử là chức năng tự nhiên của hoàn cảnh xã hội ở nơi hành vi ứng xử được tìm thấy. Họ tranh cãi rằng, những tình huống xã hội đã đưa ra quyền kiểm soát quan trọng bao trùm toàn bộ hành vi ứng xử của từng cá nhân, thường chi phối tính cách, những giá trị và niềm tin. Trong phần này, chúng ta sẽ xem lại cả về sự khám phá kinh điển và những thí nghiệm gần đây kết hợp với việc khám phá ra những tác động không dễ phát hiện nhưng có thể làm thay đổi mạnh mẽ hành vi ứng xử của con người.

◆ VAI TRÒ VÀ QUY TẮC

Vai trò xã hội nào khả dụng với bạn? **Vai trò xã hội** là một dạng hành vi ứng xử đã được xã hội định rõ mà một người mong muốn có, khi thực hiện chức năng trong một bối cảnh hoặc trong một nhóm người nhất định. Những hoàn cảnh xã hội khác nhau có thể mang lại những vai trò khác nhau. Khi ở nhà, bạn có thể chấp nhận vai trò của một "người con" hay "anh chị em ruột". Khi ở trong lớp học, bạn chấp nhận vai trò của một người "sinh viên". Tuy vậy, trong những dịp khác, bạn là một người "bạn thân" hay "người yêu". Bạn có thể thấy những vai trò khác nhau này ngay lập tức đưa ra các hành vi khác nhau phù hợp và có hiệu quả đối với bạn như thế nào?

Hoàn cảnh cũng là đặc điểm được thể hiện bởi quá trình hoạt động của các **quy tắc**, những nguyên tắc chỉ đạo để ứng xử với hoàn cảnh đặc thù. Một vài quy tắc được nói *một cách rõ ràng* trong những biển hiệu (KHÔNG HÚT THUỐC, KHÔNG ĂN UỐNG TRONG LỚP) hoặc trẻ em được dạy một cách nghiêm khắc (kính trọng người lớn, đừng bao giờ nhận kẹo từ một người xa lạ). Các quy tắc khác thì *ẩn ý* – chúng được học thông qua cách giao tiếp với người khác trong những hoàn cảnh đặc biệt. Khi bạn mở máy nghe nhạc, âm lượng cỡ nào, bạn có thể đứng cách người khác với khoảng cách ra sao, khi nào bạn có thể gọi tên riêng của người khác, và cách thức nào phù hợp để bạn phản ứng với một lời ngợi khen hay một món quà – tất cả những hành động này phụ thuộc vào hoàn cảnh. Chẳng hạn, người Nhật không bao giờ mở gói quà ngay trước mặt của người cho quà, vì họ sợ không thể hiện hết sự cảm kích; người nước ngoài không hiểu nguyên tắc bất thành văn này sẽ hiểu sai cách ứng xử đó như một sự khiếm nhã thay vì thông cảm. Lần tới bước vào thang máy, bạn cố gắng xác định những quy tắc nào bạn đã học về tình huống này. Tại sao người ta thường lặng thinh hoặc nói rất nhỏ?...

Nói chung, bạn sẽ không thể hiểu một cách cụ thể những tác động của các vai trò và quy tắc xã hội, tuy nhiên có một thí nghiệm tâm lý học xã hội kinh điển, *Thí nghiệm nhà tù Stanford*, đã cho thấy những quy tắc mang lại các kết quả đáng kinh ngạc (Haney & Zimbardo, 1997; Zimbardo, 1975; do Lovibond cùng những cộng sự tái bản ở Australia năm 1979).

Vì những tác động trong cách ứng xử và tình cảm gay gắt không như mong đợi, gây ấn tượng sâu sắc khi quan sát được, năm người tù với những phản ứng căng thẳng tột bật này được giải thoát sớm từ nhà tù không bình thường này, và các nhà tâm lý học buộc phải kết thúc nghiên cứu 2 tuần của họ chỉ sau có 6 ngày. Mặc dù Tommy Whitlow tuyên bố sẽ không thực hiện lại một lần nữa, anh hãnh diện với trải nghiệm cá nhân của mình vì đã học được nhiều điều về chính bản thân và về bản chất tự nhiên của con người. May thay, anh và các sinh viên khác cơ bản là những người có sức khỏe tốt, và là những người dễ dàng phục hồi trở lại từ hoàn cảnh thực hiện nhiệm vụ nặng nề. Trải qua nhiều năm sau đó, những sinh viên này không có biểu hiện bị ảnh hưởng bởi thực nghiệm. Những người tham gia đã đóng góp toàn bộ sức lực của mình cho một bài học quan trọng: sức mạnh của hoàn cảnh trong nhà tù giả định đã tạo thành một *thực tại xã hội* mới – một nhà tù thật sự – trong tâm trí của những cai tù và người tù.

Theo như phần kết luận của Thí nghiệm nhà tù Stanford, hành vi ứng xử của người tù và cai tù khác nhau ở hầu hết từng hành vi quan sát được (xem Hình 17.1). Tuy nhiên nó chỉ là một sự tình cờ, trong hình thức của nhiệm vụ được phân công một cách ngẫu nhiên, đã quyết định vai trò – những vai trò đã tạo ra sự khác biệt về địa vị và quyền lực được xác nhận tính hợp lệ trong hoàn cảnh nhà tù. Không có ai chỉ dạy

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Vai trò xã hội trong một nhà tù giả định

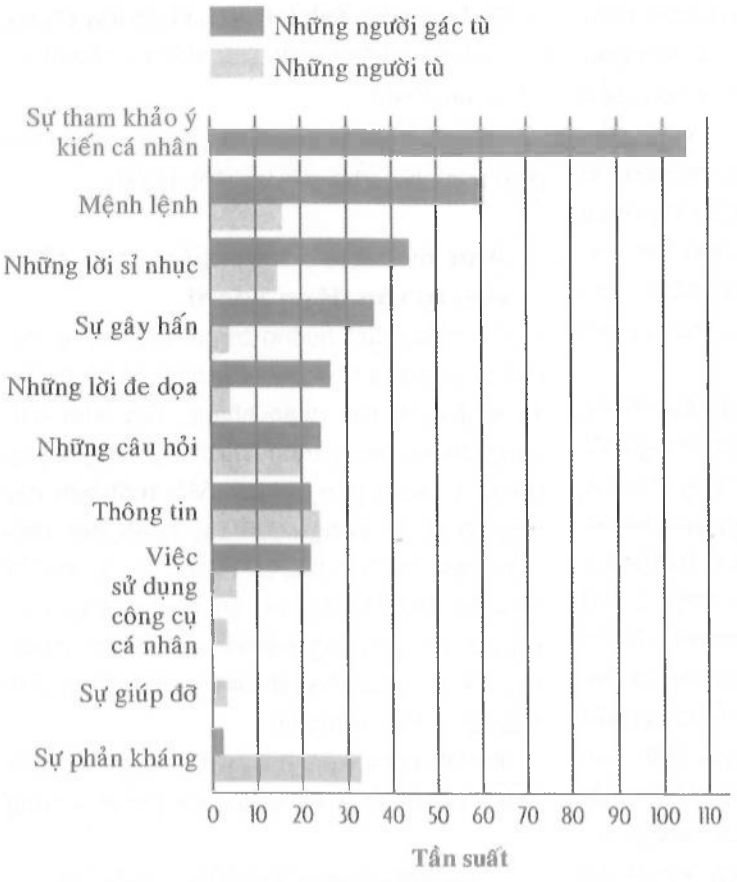
Vào một ngày chủ nhật mùa hè ở bang California, một hồi còi báo động đã phá tan bầu không khí buổi sáng yên bình của trường đại học nơi sinh viên Tommy Whitlow theo học. Một chiếc xe ô tô cảnh sát đỗ xịch lại trước nơi ở của anh ta. Trong vòng một vài phút, Tommy bị buộc tội với tội danh nghiêm trọng, nghe lệnh bắt, bị khám xét người và còng tay. Sau đó, người ta lấy dấu điểm chỉ, Tommy bị bịt mắt và được chuyển đến Nhà tù Stanford, ở đó anh ta trở thành tù nhân có số áo 647. Tám sinh viên đại học khác cũng bị bắt và được đánh các số tương tự.

Tommy và tất cả các bạn cùng khám của anh đều là những người tình nguyện đã trả lời một bài báo và đồng ý để trở thành những người tham gia trong một cuộc thí nghiệm kéo dài hai tuần về cuộc sống trong tù. Bằng cách búng đồng tiền một cách ngẫu nhiên, một vài người tình nguyện được chỉ định làm những người tù; những người còn lại trở thành những người canh tù. Tất cả những người này đã được chọn ra từ nhóm những sinh viên tình nguyện, dựa trên những bài trắc nghiệm tâm lý và các cuộc phỏng vấn, những người này là người tôn trọng pháp luật, ổn định về tình cảm, thể chất khỏe mạnh, và có "tình trạng bình thường ở mức trung bình". Những người tù sống trong nhà giam gần chiếc đồng hồ treo tường; những người gác tù làm việc theo tiêu chuẩn 8 giờ một ca.

Khi có dịp, các sinh viên này đã gánh vác những vai trò được đảm nhiệm một cách ngẫu nhiên. Trong vai trò của người gác tù, các sinh viên đại học từng là "những gã dễ chịu" đã cư xử một cách hung hăng – thậm chí đôi khi tàn bạo. Những người gác tù yêu cầu tù nhân tuân theo tất cả các quy tắc mà không được hoài nghi hay do dự gì. Không làm theo những điều này sẽ dẫn đến việc mất một đặc quyền. Thoạt đầu, những đặc quyền bao gồm các cơ hội để được đọc, viết, hay nói chuyện với những người bạn tù khác. Sau đó, một sự phản đối nhẹ nhất cũng dẫn đến việc mất những "đặc quyền" về ăn uống, ngủ nghỉ và tắm rửa. Việc không tuân theo những quy tắc cũng dẫn đến việc phải làm những công việc như là lau chùi nhà vệ sinh bằng tay trần, hít đất trong khi người gác tù đè chân lên lưng, và trải qua nhiều giờ trong nhà biệt giam. Những người gác tù luôn luôn nghĩ ra các cách thức mới để làm cho tù nhân cảm thấy khổ sở.

Giống như những người tù, các sinh viên trước đây có tâm lý ổn định chẳng mấy chốc đã cư xử một cách bệnh hoạn. Gần 36 giờ sau khi số đông nhóm bị bắt giữ, tù nhân mang số áo 8412, một trong những người đứng đầu cuộc nổi loạn không thành buổi sáng đó bắt đầu khóc một cách không thể nén lại được. Anh đã trải qua những cơn thịnh nộ, suy nghĩ và phiền muộn. Vào những ngày căng thẳng, thường có hơn ba tù nhân ngày càng bộc lộ rõ những triệu chứng bệnh liên quan đến sự căng thẳng. Tù nhân thứ năm đã bộc lộ rõ chứng phát ban do căng thẳng thần kinh khi bị khước từ lời yêu cầu tạm tha.

cho những người tham gia thực hiện vai trò của họ. Thậm chí họ chưa bao giờ ghé thăm một nhà tù thực tế, tất cả những người tham gia chỉ học một vài điều về sự tác động lẫn nhau giữa quyền lực và không có quyền lực (Banuazizi & Movahedi, 1975). Cai tù là một người hạn chế sự tự do của người tù để quản lý hành vi ứng xử của họ và làm cho họ cư xử theo cách thức có thể đoán trước. Nhiệm vụ này được hỗ trợ bởi việc sử dụng *những nguyên tắc cưỡng bức*, bao gồm sự trừng phạt dứt khoát đối với những hành vi vi phạm. Những người tù chỉ có thể *tác động trở lại* đối với hình thái xã hội của một bối cảnh tương tự nhà tù được hình thành do những quyền lực này. Sự nổi loạn hay phục tùng là lựa chọn duy nhất của người tù; kết quả của việc lựa chọn thứ nhất là sự trừng phạt, trong khi đó kết quả của việc lựa chọn thứ hai là sự mất quyền tự quản và phẩm giá con người.



HÌNH 17.1 - Hành vi ứng xử của tù nhân và người cai tù
Trong suốt thời gian Thí nghiệm nhà tù Stanford, vai trò của người tù và người cai tù được chỉ định một cách ngẫu nhiên đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến hành vi của những người tham gia. Các quan sát viên đã ghi lại sự mô tả sơ lược mối tương tác trong 6 ngày, trải qua 25 giai đoạn quan sát, những người tù đã tham gia trong sự kháng cự thụ động nhiều hơn, trong khi đó những người cai tù ngày càng trở nên chiếm ưu thế, có quyền chỉ huy và thù địch hơn.

Các sinh viên tham gia thí nghiệm trước đây từng trải qua sự khác nhau về quyền lực trong những mối quan hệ ảnh hưởng lẫn nhau của họ; cha mẹ – con cái, thầy – trò, bệnh nhân – bác sĩ, ông chủ – người lao động, nam – nữ. Họ chỉ tinh lọc và làm nổi bật thêm những mẫu ứng xử quan trọng đối với bối cảnh đặc thù. Mỗi sinh viên có thể đóng cả hai vai trò. Nhiều sinh viên trong vai trò người canh tù đã báo cáo rằng, họ thật sự ngạc nhiên khi dễ dàng có được quyền kiểm soát người khác. Chỉ cần mặc một bộ đồng phục là đủ để biến đổi họ từ những sinh viên đại học thân thiện trở thành những người canh tù hung hăng. Bạn muốn trở thành kiểu người như thế nào khi thể hiện những vai trò khác nhau? Cảm nhận về bản ngã kết thúc ở đâu và nhân dạng của bạn bắt đầu từ đâu?

◆ NHỮNG QUY PHẠM XÃ HỘI

Thêm vào sự mong đợi đối với vai trò của những hành vi ứng xử, các nhóm bày tỏ nhiều sự mong đợi đối với các cách thức mà những thành viên của họ *nên* hành động. Những mong đợi đặc thù về các quan điểm phù hợp xã hội và những hành vi ứng xử là đặc điểm tiêu biểu của nhà nước hoặc những quy tắc cụ thể của một nhóm người được gọi là **những quy phạm xã hội**. Những quy phạm xã hội có thể là những nguyên tắc phổ biến. Các quy phạm xã hội cũng có thể đưa ra những tiêu chuẩn đặc thù của tư cách đạo đức. Chẳng hạn, nếu bạn làm việc giống như một nam hay nữ phục vụ, bạn sẽ đối xử với khách hàng một cách lịch sự cho dù họ đưa ra những lời yêu cầu không dễ chịu chút nào.

Việc thuộc về một nhóm người tiêu biểu trong xã hội có liên quan đến việc khám phá ra bối cảnh của những quy phạm xã hội, điều hòa hành vi theo ý muốn trong bối cảnh của nhóm xã hội. Sự điều chỉnh này xảy ra theo hai cách: Bạn chú ý những *tính chất giống nhau* trong cách ứng xử của tất cả hay hầu hết các thành viên, và bạn quan sát thấy những *hậu quả tiêu cực* khi một ai đó làm trái quy phạm xã hội.

Các quy phạm này có những chức năng khác nhau. Hiểu biết các quy phạm trong một hoàn cảnh xã hội cụ thể sẽ định hướng cho các thành viên và điều chỉnh mối tương quan xã hội của họ. Mỗi người tham gia có thể biết trước sẽ bước vào hoàn cảnh như thế nào, có khả năng nói gì và làm gì, cũng như cách ứng xử có thể trông đợi ở họ để đạt được sự chấp thuận. Bạn thường cảm thấy khó chịu khi ở trong hoàn cảnh mới bởi vì bạn không thể hiểu được các quy tắc chi phối cách thức bạn sẽ hành động. Một vài sự khoan dung làm chệch hướng tiêu chuẩn cũng là một phần của quy phạm xã hội – rộng rãi trong một vài trường hợp – bị hạn chế trong những trường hợp khác.

◆ SỰ TUÂN THỦ

Khi bạn chấp nhận một vai trò xã hội hay bắt buộc phải theo một quy phạm xã hội, trong một chừng mực nào đó, bạn là người đang *tuân thủ* sự mong chờ của xã hội. **Sự tuân thủ** là xu hướng của những người chấp nhận cách ứng xử và những quan điểm do các thành viên khác trong nhóm thể hiện. Tại sao bạn lại tuân thủ? Có những trường hợp nào bạn phớt lờ sự thúc ép của xã hội và hành động một cách độc lập không? Các nhà tâm lý xã hội đã nghiên cứu có hai loại sức mạnh có thể dẫn đến sự tuân thủ:

- Các quy trình **ảnh hưởng có tính thông tin** – muốn được biết một cách chính xác và muốn hiểu ngay lập tức để hành động trong một hoàn cảnh cụ thể.
- Các quy trình **ảnh hưởng có tính quy phạm** – mong muốn người khác thích, chấp nhận và tán thành.

Chúng ta sẽ mô tả những thí nghiệm kinh điển minh họa cho mỗi loại ảnh hưởng.

Ảnh hưởng có tính thông tin: hiệu ứng tự vận động Sherif

Có nhiều tình huống trong cuộc sống mà bạn phải đưa ra những quyết định về cách ứng xử một cách khá nhập nhằng. Giả định bạn đang ăn tối trong một nhà hàng sang trọng với một nhóm đông người. Mỗi một bàn đặt một bộ đồ ăn bằng bạc ngay ngắn làm chói mắt. Làm sao bạn biết sử dụng cái nĩa nào khi món ăn đầu tiên đưa ra? Điển hình là bạn sẽ phải quan sát những thành viên khác trong bữa tiệc để có sự lựa chọn thích hợp. Đây là *sự ảnh hưởng có tính thông tin*.

Một thí nghiệm kinh điển khác được Muzafer Sherif (1935) thực hiện đã chứng minh những

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Ảnh hưởng thông tin đem lại những quy phạm

Người ta yêu cầu những người tham gia thí nghiệm đánh giá số lần chuyển động của một đốm sáng, thực chất nó không chuyển động nhưng có vẻ như xê dịch khi quan sát trong bóng tối hoàn toàn mà không có một điểm nào làm chuẩn. Đây chính là một sự đánh lừa nhận thức giống như *hiệu ứng tự vận động*. Thoạt đầu, những đánh giá cá nhân thay đổi nhiều lần. Tuy nhiên, khi những người tham gia được tập hợp lại trong một nhóm bao gồm cả những người xa lạ và những đánh giá của họ được tuyên bố rõ ràng, sự đánh giá của họ đã bắt đầu cùng tập trung. Họ bắt đầu thấy tia sáng di chuyển theo cùng một hướng và có số lượng như nhau. Thậm chí, điều thú vị hơn là phần sau cùng của đề tài nghiên cứu của Sherif – giống như phần thí nghiệm trên, khi một mình ngồi trong phòng tối đằng sau nhóm quan sát, những người tham gia này tiếp tục tuân theo quy phạm của nhóm đã có khi họ tập hợp lại.

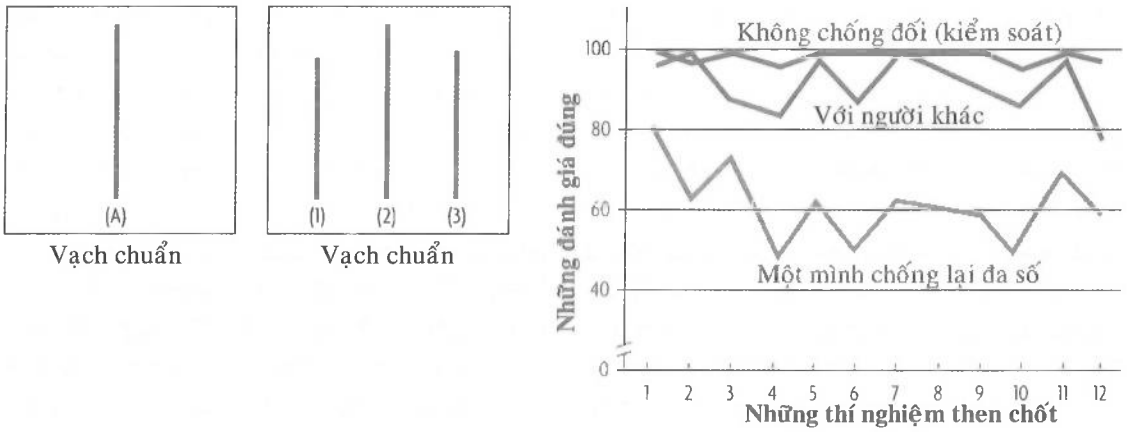
ảnh hưởng thông tin dẫn đến sự tạo thành những quy phạm.

Một khi những quy phạm được thiết lập trong một nhóm, chúng có khuynh hướng tồn tại mãi. Trong nghiên cứu sau, những quy phạm nhóm tự vận động tiếp tục tồn tại ngay cả khi kiểm tra lại một năm sau đó và không cần các thành viên của nhóm trước làm chứng những đánh giá (Rohrer cùng những cộng sự, 1954). Các quy phạm có thể được truyền từ một thế hệ thành viên của nhóm đến thế hệ kế tiếp và có thể tiếp tục ảnh hưởng kéo dài đến cách ứng xử của con người khi nhóm gốc hình thành quy phạm không còn tồn tại nữa (Insko và những cộng sự, 1980). Làm sao chúng ta biết được những quy phạm này có thể đã ảnh hưởng qua nhiều thế hệ? Trong các nghiên cứu về hiệu ứng tự vận động, các nhà nghiên cứu đã thế chỗ một thành viên của nhóm này bằng một thành viên mới của nhóm khác sau mỗi đợt thử nghiệm tự vận động cho đến khi tất cả các thành viên của nhóm đều mới lạ so với hoàn cảnh. Quy phạm tự vận động của nhóm vẫn giữ đúng và được truyền cho họ qua nhiều thế hệ kế tiếp khác (Jacobs & Campbell, 1961). Bạn có biết tại sao thí nghiệm này thể hiện các quy trình cho phép những quy phạm của cuộc sống thực có thể được truyền qua các thế hệ không?

Khi các cá nhân trở thành độc lập với một nhóm – chẳng hạn như trong nghi lễ tôn giáo – vì những cảm giác cơ bản của giá trị cá nhân, chúng thiên về sự tuân thủ một cách cực đoan. Hai mươi ngàn cặp tình nhân mặc áo cưới giống nhau kết hôn trong dịch vụ này do Reverend Sun Myung Moon tổ chức. Gần đây hơn, vào tháng 8 năm 1995, Moon đã tổ chức kết hôn cùng một lúc 360 ngàn cặp vợ chồng "mộng mơ" được kết nối qua vệ tinh ở 500 điểm khác nhau trên khắp thế giới. Tại sao con người tìm thấy niềm an ủi trong sự tuân thủ ở mức độ lớn như vậy?

Ảnh hưởng có tính quy chuẩn: hiệu ứng Asch

Phương pháp nào tốt nhất để chứng minh rằng con người đôi lúc sẽ tuân thủ vì sự *ảnh hưởng có tính chất quy chuẩn* – những mong muốn của họ được chấp thuận, đồng tình và yêu thích? Một trong những nhà tâm lý học xã hội có ảnh hưởng là Solomon Asch (1940, 1956) đã tạo ra các tình huống trong đó những người tham gia đưa ra đánh giá trong những hoàn cảnh mà tính xác thực về tự nhiên là tuyệt đối rõ ràng – nhưng những người còn lại của nhóm đã báo cáo rằng họ thấy tính thực tế đó hoàn toàn khác nhau. Họ đã thuyết phục các nam sinh viên tin rằng họ đang trong một nghiên cứu nhận thức đơn giản có liên quan đến thị giác. Người ta đưa cho họ xem những cái thẻ có ba dòng kẻ có chiều dài khác nhau và yêu cầu họ cho biết ba dòng kẻ nào có cùng chiều dài là dòng chuẩn (Xem Hình 17.2). Các dòng hoàn toàn khác nhau, do đó những sai lầm là rất hiếm xảy ra, và các kích thước tương quan của dòng kẻ thay đổi theo mỗi một chuỗi thử nghiệm.



Hình 17.2 – Sự tuân thủ trong các thực nghiệm của Asch

Biểu đồ minh họa qua 12 thử nghiệm then chốt khi những người tham gia thực nghiệm không có bạn bè được tập hợp lại với đa số sự tán thành, cũng như sự độc lập lớn hơn khi họ được ghép cặp với một đối tác không cùng quan điểm. Tỷ lệ phần trăm ước tính đúng thấp hơn cho thấy mức độ tuân thủ của cá nhân lớn hơn so với ước tính sai của nhóm.

Asch mô tả một vài người tham gia đã nhường phe đa số gần như mọi lúc giống như "làm mất phương hướng" và "đầy mối nghi ngờ"; ông phát biểu rằng họ "đã trải qua một sự thôi thúc mạnh để không thể hiện sự khác biệt với đa số" (1952, trang 396). Nhiều người chấp nhận khuất phục sự ảnh hưởng của áp lực xã hội và tần suất làm theo của họ; thậm chí một vài người đã khẳng định rằng họ thực sự thấy những dòng kẻ cùng chiều dài với nhau, cho dù có sự trái ngược nhau rõ ràng giữa chúng.

Trong những nghiên cứu khác, Asch đã làm biến đổi ba yếu tố: Quy mô đa số bằng lòng, sự hiện diện của người tham gia bất đồng quan điểm so với đa số, và quy mô không thống nhất giữa việc so sánh tác nhân kích thích theo quy luật tự nhiên đúng đắn và quan điểm của đa số. Ông đã thấy những ảnh hưởng mạnh mẽ của việc làm theo được suy ra cùng với phần đông ý kiến nhất trí của ba hay bốn người. Tuy nhiên, việc cho người tham gia ngây thơ liên kết đơn với những người bất đồng ý kiến của phe đa số đã tác động làm giảm sút mạnh mẽ sự tuân theo, tương tự với một người đồng mưu, người tham gia thường kìm nén được những sức ép phải làm theo đa số (Asch, 1955, 1956).

Chúng ta sẽ giải thích những kết quả này như thế nào? Chính Asch đã phải ngạc nhiên do tỷ lệ những người tham gia *không* làm theo (Friend và những cộng sự, 1990). Ông đã báo cáo bản nghiên cứu này giống như những nghiên cứu trong "sự độc lập". Trên thực tế, 2/3 thời gian nghiên cứu, những người tham gia đã đưa ra kết quả đúng, câu trả lời không tuân theo những người khác. Tuy nhiên, hầu hết những mô tả thí nghiệm của Asch đã làm nổi bật tỷ lệ làm theo của 1/3 người tham gia. Những bản kê khai của thực nghiệm này cũng thường phớt lờ sự chú ý rằng không phải tất cả những người tham gia đều giống nhau. Một số người chưa bao giờ làm theo chiếm khoảng 25%, ngang bằng số người luôn luôn chịu sự phục tùng. Vì vậy, thí nghiệm của Asch ghi lại hai bài học bổ sung. Một mặt, chúng ta thấy con người không hoàn toàn bị thống trị bởi ảnh hưởng có tính quy chuẩn – họ đòi độc lập dựa

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Liệu có đầu hàng đối với các dòng kẻ nằm ngang không?

Những người tham gia được xếp ngồi xen kẽ nhau theo hình bán nguyệt thành nhóm từ 6 – 8 sinh viên. Những người tham gia này không biết nhau, tất cả những người khác cũng là những người cùng tham gia thực nghiệm, họ làm theo một bản chính đã được chuẩn bị trước. Trong 3 thí nghiệm đầu, mọi người trong vòng tròn đã trả lời đồng ý với bản so sánh đúng. Tuy nhiên, người cùng tham gia đầu tiên trả lời thí nghiệm thứ tư phù hợp với hai nhóm người hoàn toàn khác nhau. Vì vậy tất cả các thành viên trong nhóm đã bị tách rời so với người tham gia. Sinh viên đó phải quyết định xem có nên theo sự xem nhẹ hoàn cảnh của những người khác và tuân theo hay giữ nguyên kết quả độc lập, thực hiện những gì đã thấy một cách rõ ràng. Tình trạng khó xử đó được lặp lại đối với người tham gia ngây thơ dựa trên 12 trong 18 cuộc thử thách. Những người tham gia đã tỏ ra hoài nghi và lo lắng khi đối mặt với đa số những người nhận thấy thế giới này hoàn toàn khác nhau. Họ đã làm gì?

Một phần tư những người tham gia mạnh mẽ đã giữ nguyên thái độ hoàn toàn độc lập – họ chưa bao giờ tuân theo. Tuy nhiên, giữa 50% và 80% những người tham gia (trong các nghiên cứu khác về chương trình nghiên cứu) ước tính đã từng làm theo phe đa số giả dối, trong khi đó 1/3 những người tham gia nhường những đánh giá sai lầm của phe đa số một nửa hoặc nhiều hơn những cuộc thử nghiệm then chốt.

trên phần đông nhu cầu (và một vài người luôn luôn làm). Mặt khác, chúng ta thấy con người đôi khi sẽ tuân thủ, ngay cả khi trong những hoàn cảnh rõ ràng nhất. Khả năng tuân thủ (phục tùng) là một nhân tố quan trọng thuộc bản chất của con người.

Sự thích hợp trong đời sống hàng ngày

Gần như bạn chưa bao giờ đối mặt với những tình huống chính xác như thí nghiệm của Asch, chắc chắn bạn có thể nhận ra những tình huống phải làm theo trong cuộc sống hàng ngày. Nhiều tình huống có thể dễ dàng phát hiện ra. Chẳng hạn, bạn có thể chú ý rằng bạn đang mặc một bộ quần áo mà bạn cảm thấy hơi lố bịch khi một ai đó nói nó đã bị lỗi thời. (Chắc chắn đó là sự thực đối với người khác.) Ngoài ra, như chúng ta đã thấy trong Chương 10, những thanh niên mới lớn thường làm theo các nhóm cùng lứa tuổi với những hành vi đầy nguy hiểm như là việc sử dụng ma tuý.

Cũng có những ví dụ tế nhị hơn về việc làm theo không thể hiện rõ ràng ngay lập tức đối với bạn. Hãy xem xét một nghiên cứu, khảo sát xem con người mất bao nhiêu thời gian để đưa ra những câu trả lời thuộc đa số hay thiểu số cho những câu hỏi về cả những vấn đề quan trọng hay không quan trọng.

Ảnh hưởng của phe thiểu số và sự bất tuân

Đưa ra khả năng của phe đa số để điều chỉnh thông tin, không có gì ngạc nhiên để nói rằng con người tuân thủ nhóm một cách đều đặn. Như chúng ta vừa thấy, thậm chí phần lớn sức mạnh kéo dài thời gian bao nhiêu để đưa ra những ý kiến riêng tư. Bây giờ bạn biết rằng, đôi khi các cá nhân giữ nguyên quan điểm riêng của họ. Điều này có thể xảy ra như thế nào? Làm thế nào con người thoát khỏi sự quy định của nhóm, và làm thế nào mà bất cứ thứ gì mới (có tính chất quy phạm đối lập) có thể giành phần thắng? Có bất cứ hoàn cảnh nào trong tình trạng một phe thiểu số có thể hướng phe đa số theo nhiều hướng và hình thành nên những quy phạm mới không?

Trong khi các nhà nghiên cứu ở Hoa Kỳ tập trung những nghiên cứu vào sự tuân thủ, vì sự tuân thủ phần nào gắn liền với quá trình dân chủ, thay vào đó nhiều nhà tâm lý xã hội châu Âu tập trung vào sức mạnh của một vài nhóm làm thay đổi phe đa số. Serge Moscovici

là người Pháp đi đầu trong nghiên cứu sự ảnh hưởng của phe thiểu số. Trong một nghiên cứu, nơi mà những người tham gia thực nghiệm có nhiệm vụ xác định rõ tên, màu sắc, phe đa số đã nhận biết chính xác các mảng màu sắc, tuy nhiên những người liên minh làm thí nghiệm đã nhận biết trước sau như một màu xanh lá cây giống như màu xanh da trời. Đa số sự đối lập nhất quán của họ không có sự tác động ngay tức thì đối với phe đa số, nhưng trong kiểm tra gần đây, một vài người tham gia đã thay đổi các bản đánh giá bằng cách di chuyển ranh giới giữa màu xanh lá cây và màu xanh da trời hướng về màu xanh giáp ranh của thảm thực vật màu (Moscovici, 1976; Moscovici & Faucheux, 1972). Sau cùng, sức mạnh của nhiều người có thể bị chặn đứng do sự kết tội của một vài thành viên trung thành (Moscovici, 1980, 1985).

Bạn có thể khái quát hóa những ảnh hưởng này trong sự khác biệt mà chúng tôi đã giới thiệu trước đây giữa sự ảnh hưởng có tính quy chuẩn và sự ảnh hưởng có tính thông tin (Wood và những cộng sự, 1994). Các nhóm thiểu số có sự ảnh hưởng mang tính quy chuẩn tương đối nhỏ: các thành viên của nhóm đa số không tiêu biểu là những người quan tâm đến việc nhóm thiểu số có chấp nhận hay có yêu thích không. Mặt khác, các nhóm thiểu số chịu ảnh hưởng có tính thông tin: những người theo quan điểm nhóm thiểu số có thể khuyến khích các thành viên của nhóm hiểu ra vấn đề từ những triển vọng khác nhau (Peterson & Nemeth, 1996). Không may là khả năng này đối với tác dụng của sự truyền tin có thể ít xảy ra khi cho phép những người theo nhóm thiểu số vượt qua những đề nghị có tính quy chuẩn của các thành viên theo nhóm đa số có thái độ xa lánh kẻ lầm đường lạc lối hay những quan điểm có sự đồng lòng thấp (Wood, 2000).

Trong xã hội, người theo nhóm đa số có xu hướng trở thành người bảo vệ hiện trạng. Một cách tiêu biểu, động lực cho sự đổi mới và thay đổi xuất phát từ các thành viên trong nhóm thiểu số hoặc từ những người không hài lòng với hiện trạng, hay từ những người có khả năng hình dung ra những lựa chọn mới và tạo ra phương pháp khác nhau để giải quyết các vấn đề hiện hành. Sự xung đột giữa quan điểm không dễ dàng thay đổi của phe thiểu số và triển vọng của phe thiểu số khác với hiện trạng là điều kiện tiên quyết của sự đổi mới có thể dẫn tới sự thay đổi xã hội một cách tích cực.

◆ SỨC MẠNH CỦA HOÀN CẢNH: NHỮNG KHÁM PHÁ THUỘC *MÁY ẢNH CHÂN THẬT*

Mặc dù các nhà tâm lý học xã hội đã chỉ ra những hậu quả nghiêm trọng của sức mạnh hoàn cảnh như các vai trò xã hội biến những sinh viên bình thường trở thành những người gác tù hung hăng, điều đó cũng có khả năng tương tự để chứng minh nguyên tắc này một cách hài hước. Thật vậy, kịch bản *Chiếc máy ảnh chân thật* được tạo ra nhờ nhà tâm lý học xã hội Allen Funt, là người có khả năng trực giác, đã làm trong gần 50 năm qua. Funt đã chỉ ra bản chất tự nhiên của con người tuân theo một hệ thống tình huống. Hàng triệu khán giả trong chương trình truyền hình của ông đã phá lên cười khi một người ăn tối ngừng ăn món thịt băm bất cứ lúc nào ánh đèn phản chiếu biển hiệu dòng chữ KHÔNG ĂN; khi mà những khách bộ hành dừng và chờ đợi đèn đỏ bên lề đường mà họ đang bước đi; khi những người lái xe trên xa lộ quay ngược lại sau khi nhìn thấy dấu hiệu chỉ đường ghi dòng chữ *đường cấm*; và khi những khách hàng nhảy từ ô vuông màu trắng này đến một ô vuông màu trắng khác trong khi tín hiệu đèn vẫn còn cho họ biết rằng không được bước đi trên những ô vuông màu đen. Một trong những minh họa hay nhất về *Chiếc máy ảnh chân thật* của sức mạnh tình

túy, những quy tắc hoàn cảnh tiềm ẩn để kiểm soát cách hành xử là "trò chơi khăm máy nâng". Một người điều khiển máy nâng trước tiên phải tuân theo quy tắc thông thường là im lặng để hướng về phía trước, nhưng khi một nhóm hành khách khác hướng mặt về phía sau, nạn nhân không may đã làm theo quy tắc mới xuất hiện của nhóm và cùng hướng về phía sau.

Chúng ta nhận thấy, trong các tình tiết của một giai đoạn cuộc đời, những điều kiện hoàn cảnh tối thiểu cần thiết để gợi ra những cách hành xử không bình thường ở những người bình thường. Bạn cười lớn bởi vì những người giống như bạn cư xử ngớ ngẩn khi phản ứng với sự thay đổi nhỏ trong những hoàn cảnh bình thường. Bạn không tán thành hoàn toàn với họ bằng việc giả định rằng bạn sẽ không hành động như vậy. Bài học của nhiều nghiên cứu tâm lý xã hội là, có nhiều khả năng, bạn sẽ cư xử một cách chính xác như những người khác nếu ở trong hoàn cảnh như vậy. Nhà thơ John Donne đã viết: "Mỗi người không là hòn đảo đơn độc, hoàn toàn chỉ thuộc về mình, mỗi người là một phần của cả thế giới này". Tất cả mọi người có mối quan hệ thông qua những hoàn cảnh, quy phạm xã hội mà họ cùng chia sẻ. Người khôn ngoan khi gặp câu hỏi: "Nếu ở trong một tình huống mà mọi người cư xử theo cách xấu xa, dại dột, và gây khó chịu thì anh sẽ phản ứng như thế nào?", trả lời là "Tôi không biết. Điều đó phụ thuộc vào việc hoàn cảnh có sức mạnh lớn như thế nào?".

Chúng tôi đã có được kết luận quan trọng mà hoàn cảnh đóng vai trò đáng kể trong việc quy định cách hành xử của con người. Trong hai phần tiếp theo, chúng tôi sẽ xem lại kết luận về những cách hành xử tích cực và tiêu cực – lòng vị tha và hận thù. Chúng ta cũng sẽ thấy những nhân tố khác có tác động như thế nào, chẳng hạn như sự thừa hưởng gen di truyền của chúng ta đóng vai trò quyết định xem ai có thể là người giúp đỡ và ai có thể làm tổn hại trong những hoàn cảnh đặc biệt.

LÒNG VỊ THA VÀ HÀNH VI HỖ TRỢ XÃ HỘI

Bạn nhìn thấy những hình ảnh tương tự sau hầu hết mỗi thảm kịch: con người quên cả tính mạng của mình để cố gắng cứu sống người khác. Những thảm kịch đã cho thấy con người có **tiềm năng hỗ trợ xã hội** rất cao. Xa hơn, những thảm kịch này thường chứng minh **lòng vị tha** – những cách hành động hỗ trợ xã hội mà người thực hiện không màng đến lợi ích hay sự an toàn cho chính mình. Những gì có thể định nghĩa về văn hóa hay xã hội là sự tự nguyện của con người nhằm giúp đỡ người khác. Là những thành viên của một *nền văn hóa* hay *xã hội*, con người cùng hợp tác và hiến dâng vì những điều tốt đẹp của những thành viên khác. Chúng ta bắt đầu phần này bằng việc xem xét tại sao con người lại mong muốn thể hiện những hành động vị tha.

◆ NGUỒN GỐC CỦA LÒNG VỊ THA

Chúng ta hãy bắt đầu bằng một ví dụ cụ thể của lòng vị tha được thuật lại trong một nhật báo (Porstner, 1977):

> *Một người đàn ông ở vùng Bay Shore lao đến và chặn chiếc ôtô đang chạy lệch hướng trên Đại lộ Nam của bang Lindenhurst vào ngày Thứ Năm, cứu sống người đàn ông ở bang Connecticut. Cảnh sát nói có thể người này bị lên cơn tai biến mạch máu.*
>
> *"Tôi vừa đứng lên rất gần ở phía trước mặt anh ta và vừa giảm tốc độ đến mức anh ta sẽ đụng vào tôi", người lái xe 25 tuổi nói: "Đó là cách duy nhất tôi có thể làm để chiếc xe đang di chuyển của anh ta dừng lại".*

Bạn có phản ứng gì đối với bản tường thuật này? Bạn có thể tưởng tượng ra mối nguy hiểm

cho chính mình – hoặc, ít ra, cho chính chiếc xe của bạn – để cứu mạng những người khác không? Khi sự kiện này được tiết lộ, bạn tưởng tượng người lái xe ở Bay Shore đang nghĩ gì về bản thân anh ta? Bạn có tin là anh ta đã tính toán những chi phí và lợi ích trước khi anh ta hành động không?

Khi bạn xem xét những ví dụ, chẳng hạn như người lái xe dũng cảm này, dường như khá tự nhiên để kết luận rằng có một vài động lực cơ bản để con người nảy sinh lòng vị tha. Trên thực tế, sự tồn tại của lòng vị tha đôi lúc gây ra tranh cãi. Để hiểu tại sao, bạn phải nghĩ lại vấn đề thảo luận về những sức mạnh của thuyết tiến hóa mà chúng tôi đã giới thiệu trong Chương 3 và Chương 11. Theo viễn tượng của thuyết tiến hóa, mục đích chính của cuộc đời là tái sinh và đó là lý do để một người có nhu cầu truyền lại gen di truyền của mình. Trong ngữ cảnh này, lòng vị tha có ý nghĩa như thế nào? Tại sao bạn không màng đến tính mạng của mình để trợ giúp những người khác? Có hai câu trả lời cho câu hỏi này, điều đó còn phụ thuộc vào việc liệu "những người khác" là những thành viên trong gia đình hay là những người xa lạ.

Đối với những thành viên trong gia đình, những cách hành xử có lòng vị tha trở nên có ý nghĩa bởi vì – ngay cả việc bạn gây nguy hiểm cho tính mạng của bạn – bạn giúp cho vốn gen chung của bạn sống sót. Trên thực tế, khi hỏi ai là người mà họ có thể giúp trong những tình huống hiểm nghèo, câu trả lời là con người thường hướng về những người thân của họ.

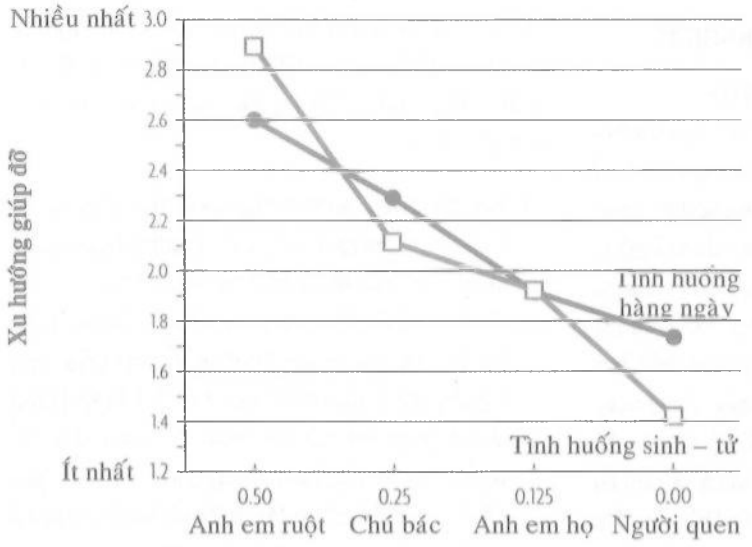
Các sinh viên trong nghiên cứu này thực tế không phải cứu bất cứ người nào từ một ngôi nhà đang bốc cháy, tuy nhiên bạn có thể thấy mối quan hệ họ hàng đã ảnh hưởng như thế nào đến những lựa chọn của họ. Mặc dù không phải bất cứ người nào cũng đưa ra lý do rõ ràng: "Tôi phải bảo vệ vốn gen di truyền", nhưng nếu theo dõi Sơ đồ 17.3, chúng ta sẽ nhận thấy sự bảo vệ vốn gen xuất hiện.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Lòng vị tha hướng về huyết thống

Các sinh viên đại học của Nhật Bản và Hoa Kỳ được yêu cầu xem xét bối cảnh mà họ chỉ có thể cứu được một trong ba người gặp nguy hiểm nghiêm trọng. Ví dụ, bối cảnh được đưa ra là ba người nằm ngủ trong một ngôi nhà đang bốc cháy. Trong mỗi bối cảnh, các sinh viên không cùng *mối quan hệ huyết thống* tưởng tượng như họ có quan hệ với nhau. Một vài cá nhân có mối quan hệ gần gũi, chẳng hạn như anh em ruột (0,5 trùng lặp về gen); những người khác có mối quan hệ xa hơn, chẳng hạn như anh chị em họ (0,125 sự trùng lặp về gen). Các sinh viên khác được hỏi người mà họ sẽ ưu tiên cứu vớt nhiều nhất. Như bạn có thể thấy trong Hình 17.3, cá nhân càng có mối quan hệ máu mủ gần gũi thì càng có nhiều khả năng được "cứu nạn". Sơ đồ cũng chỉ ra một điều kiện so sánh mà ở đó tình huống không phải là quá nguy hiểm: các sinh viên được hỏi họ sẽ đưa ra những quyết định thường gặp trong cuộc sống hàng ngày ra sao, giống như việc lựa chọn người sẽ điều hành một công việc lặt vặt. Mặc dù vậy, các kết quả cho thấy những ảnh hưởng của mối quan hệ máu mủ, nhưng mối quan hệ không thực sự gần gũi. Nghĩa là những bối cảnh "sinh – tử" mang lại nhiều sự đánh giá trong mối quan hệ máu mủ hơn những bối cảnh "hàng ngày". Các kết quả tương tự đối với sinh viên Nhật Bản và Hoa Kỳ (Burnstein và những cộng sự, 1994).

Tuy nhiên những người không có họ hàng thì sao? Ví dụ, tại sao người lái xe chấp nhận liều mạng để bảo vệ nguồn gen di truyền của một vài người khác? Để giải thích lòng vị tha hướng về những người quen và người xa lạ, các nhà lý luận đã khám phá ra khái niệm **lòng vị tha qua lại (reciprocal altruism)** (Trivers, 1971). Khái niệm này cho thấy con người thể hiện những hành vi vị tha, bởi vì ở một vài khía cạnh, họ mong muốn người khác sẽ thể hiện những hành vi vị tha đối với họ: tôi sẽ cứu bạn khi bạn sắp chết đuối với mong muốn rằng trong tương lai bạn sẽ cứu lại tôi trong hoàn cảnh tương tự.



HÌNH 17.3 - Xu hướng giúp đỡ người thân

Các sinh viên được yêu cầu chỉ ra các mối quan hệ với những mức độ khác nhau, những người nào có nhiều khả năng được cứu vớt nhất trong các hoàn cảnh sinh tử và trong cuộc sống hàng ngày.

Vì vậy, những sự mong đợi qua lại tạo cho lòng vị tha một nguyên lý của sự sống. Bạn trở nên quen thuộc với khái niệm này trong những tình huống khác. Ví dụ, trong Chương 16, chúng tôi đã giới thiệu *quy tắc của sự tương trợ* để giải thích một phương pháp mà con người có thể dẫn đến sự ưng thuận. Khi người nào đó thể hiện một đặc ân đối với bạn, bạn ở trong trạng thái căng thẳng tâm lý cho đến khi nào có thể đền đáp đặc ân đó – rõ ràng trạng thái này có cội nguồn trong sự tiến hóa bởi vì nó giúp tăng cường khả năng sống sót. Vì những nền móng của sự tiến hóa này, lòng vị tha không chỉ là thuộc tính của riêng loài người. Trên thực tế, các nhà nhân chủng học đã nhận ra những mẫu hình vị tha qua lại trong các loài vật khác, chẳng hạn như loài dơi và các loài vượn đã thực hiện chức năng đó trong các nhóm mang tính cộng đồng (Nielsen, 1994).

Tuy nhiên, chú ý rằng khái niệm lòng vị tha qua lại không thể giải thích tất cả các khía cạnh của sự hợp tác trong những hình thái xã hội. Các nhà nghiên cứu đã đưa ra bằng chứng, mà trong nhiều trường hợp, cả con người và những động vật khác tiếp tục cùng hợp tác và chia sẻ nguồn tài nguyên mà không có sự nhân nhượng lẫn nhau (Matheson & Bernstein, 2000; Wedekind & Milinski, 2000; Widdig và những cộng sự, 2000). Ví dụ, một số ít người đi săn thành công trong số những người Kung, ở vùng tây bắc Botswana và những vùng giáp nước láng giềng Namibia, cùng chia nhau thịt động vật mà họ giết được với những thành viên khác trong trại dù là họ không mong đợi thu được nguồn tài nguyên ngang bằng từ những người đi săn ít có kinh nghiệm hơn (Hawkes, 1993). Trên cơ sở những quan sát này, các nhà nghiên cứu tiếp tục nghiên cứu một lĩnh vực rộng hơn những giải thích về sự tồn tại của lòng vị tha.

Người ta cho rằng lòng vị tha xuất hiện được xem là một nền tảng của sự tiến hóa, liệu các cá nhân khác biệt về lòng vị tha có ảnh hưởng đến khả năng nhất thời để truyền lại vốn gen di truyền của mình không? Trong Chương 11, chúng tôi đã khám phá một vài nhân tố mà các nhà tâm lý học theo thuyết tiến hóa đề xuất về sự lựa chọn bạn đời. Thảo luận về lòng vị tha cho phép làm tăng thêm nhân tố khác cho danh sách này.

Trái với lẽ thường, trong nghiên cứu này, những nam thanh niên đẹp trai đã kết thúc

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Phụ nữ coi trọng đàn ông có lòng vị tha

Các nữ sinh viên chưa tốt nghiệp đã chứng kiến một cuộc nói chuyện trong băng video giữa một người làm thí nghiệm và một người đồng sự nam. Trong suốt thời gian cuộc nói chuyện, người đồng sự đã tỏ thái độ và hành vi theo xu hướng có lòng vị tha. Trong trạng thái có *lòng vị tha cao*, anh ta đã nói về việc giúp đỡ người khác và sau đó tình nguyện thực hiện một nhiệm vụ buồn chán, hơn là để cho một vài người khác làm việc này. Trong trạng thái có *lòng vị tha thấp*, người đồng sự đã nói về việc chú ý đến những mối quan tâm riêng của mình và giao lại nhiệm vụ buồn chán cho một vài người khác. Sau khi chứng kiến cuộc nói chuyện, những người nữ tham gia thí nghiệm yêu cầu xếp loại người đồng sự theo một số phương diện, bao gồm cả sự hấp dẫn về tình dục, cơ thể, khả năng ước muốn hẹn hò và khát vọng sống trong xã hội. Mặc dù khá giống với việc nam giới thể hiện trong trạng thái có lòng vị tha thấp và cao, nữ giới đã đánh giá họ khá hấp dẫn khi họ hành xử có lòng vị tha (Jensen-Campbell và những cộng sự, 1995).

sớm thực nghiệm. Trong các luận đề của thuyết tiến hóa, các kết quả đã cho thấy phụ nữ thích những người nam chủ động chia sẻ tài tháo vát của họ để giúp đỡ nuôi nấng thế hệ sau nhiều hơn. Trong quan niệm này, chúng ta có lý do khác để biện minh tại sao lòng vị tha giữ nguyên trong phần lớn bộ gen của con người: phụ nữ tin rằng người đàn ông nào đưa ra những bằng chứng xác thực về các hành vi vị tha sẽ trở thành những ông bố tốt hơn.

◆ ĐỘNG CƠ THÚC ĐẨY ĐỐI VỚI HÀNH VI HỖ TRỢ XÃ HỘI

Trong phần trước, chúng tôi đã cho các bạn thấy rằng lòng vị tha – một động cơ để hy sinh cho những người khác – có nền tảng bẩm sinh. Bây giờ chúng ta xem xét lòng vị tha trong bối cảnh của những động cơ khác đối với hành động hỗ trợ xã hội. Nhà nghiên cứu Daniel Batson (1994) cho rằng có 4 sức mạnh thúc đẩy con người hành động vì điều tốt đẹp chung:

- *Lòng vị tha*. Hành động với động cơ giúp ích cho cộng đồng, giống như trường hợp người lái xe đã cứu sống những người khác.
- *Tính ích kỷ*. Việc thể hiện những hành động hỗ trợ xã hội hoàn toàn vì lợi ích của một người; một vài người có thể thể hiện hành động giúp đỡ cốt để nhận lại một đặc ân tương tự (ví dụ, làm đúng theo một lời yêu cầu) hoặc để nhận lấy một phần thưởng (ví dụ, tiền bạc hay sự khen ngợi).
- *Chủ nghĩa tập thể*. Việc thể hiện những hành động hỗ trợ xã hội để làm lợi cho một nhóm cụ thể; con người có thể thể hiện những hành động hỗ trợ để cải thiện hoàn cảnh khó khăn cho gia đình, cho các nhóm, các cộng đồng.
- *Tính nguyên tắc*. Việc thể hiện những hành động hỗ trợ xã hội để xiển dương các nguyên tắc đạo đức; một vài người có thể hành động theo cách hỗ trợ xã hội vì niềm tin tôn giáo hay trách nhiệm công dân.

Bạn có thể thấy mỗi động cơ có thể áp dụng trong những hoàn cảnh khác nhau.

Mặc dù mỗi một động cơ có thể đưa con người đến những cách hành xử vì những người khác, đôi lúc họ cũng có thể hành động trong sự cạnh tranh (Batson & Powell, 2003). Ví dụ, bạn phải quyết định phân phối một nguồn tài nguyên khan hiếm cho nhiều người khác. Có lẽ bạn nghĩ:"Tôi sẽ chia đều cho tất cả mọi người", bởi vì nguyên tắc *công bằng* cho thấy mỗi một người nên có cơ hội ngang bằng nhau đối với nguồn tài nguyên. Tuy nhiên, những động cơ khác tác động làm cho bạn có hành động thiên vị cho người này hơn người kia.

Daniel Batson và các đồng nghiệp đã cung cấp những minh chứng khác nhau ủng hộ *học*

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự thông cảm có thể dẫn tới bất công

Những người tham gia trong một thí nghiệm được yêu cầu phân phát những tấm vé số gây quỹ hoặc cho cả nhóm hoặc cho các cá nhân trong nhóm. Nếu những tấm vé số được phát cho cả nhóm, mỗi một thành viên sẽ có cùng số tờ – một kết quả *công bằng*. Tuy nhiên, trong một điều kiện của thí nghiệm, những người tham gia thí nghiệm đọc một đoạn tự truyện của một người mà họ tin là một thành viên trong nhóm; thông điệp đã tiết lộ rằng người đó bị người bạn tình lâu năm bỏ rơi. Thông tin này ảnh hưởng đến sự phân bổ những tấm vé số gây quỹ như thế nào? Khi những người tham gia thí nghiệm được khuyến khích cố gắng tưởng tượng cảm giác người đó ra sao, họ đã trao thêm những tấm vé số cho cá nhân bị ruồng bỏ. *Sự thông cảm* – sự đồng nhất tình cảm của những người tham gia – vượt ra ngoài giới hạn *công bằng* (Batson cùng những cộng sự, 1999).

thuyết lòng vị tha – sự thông cảm: khi bạn cảm thấy thông cảm với cá nhân khác, các cảm giác này khơi dậy động cơ hành động vị tha để đưa ra sự giúp đỡ. Trong thí nghiệm mà chúng ta vừa mô tả, mục tiêu của hành động vị tha trước mắt đối với một vài người tham gia thí nghiệm mạnh hơn mục đích công bằng không thực tế. Theo một cách tương tự, lòng vị tha có thể đem lại những cách cư xử vị tha hỗ trợ cho cá nhân dựa trên những điểm tốt đã được chọn lọc (Batson và những cộng sự, 1995).

Bạn có thể thấy tại sao điều đó lại quan trọng để xem xét mỗi cách cư xử dưới ánh sáng của một tình huống trọn vẹn. Ví dụ, một bài học tâm lý xã hội mà chúng ta nhấn mạnh trong phần đầu của chương này là nhiều cách hành xử của con người bị hoàn cảnh kiềm chế. Chúng ta vừa có một gợi ý ban đầu về sự thúc ép với những hành động hỗ trợ xã hội. Tiếp theo, chúng ta mô tả một chương trình nghiên cứu cổ điển đã chứng minh đầy đủ về mong muốn của con người được giúp đỡ – khả năng tuân thủ của họ thông qua những động cơ hỗ trợ xã hội – phụ thuộc vào các đặc điểm của hoàn cảnh.

◆ TÁC ĐỘNG CỦA HOÀN CẢNH ĐỐI VỚI HÀNH VI HỖ TRỢ XÃ HỘI

Chương trình nghiên cứu này bắt đầu bằng một thảm kịch. Từ nơi an toàn bên cửa sổ căn hộ nhà mình, 38 công dân gương mẫu chấp hành luật pháp ở quận Queens, New York, có hơn nửa giờ quan sát một tên sát nhân rình mò và đâm một người phụ nữ bằng dao trong ba cuộc tấn công khác nhau. Hai lần tiếng nói của những người đứng ngoài cuộc cất lên và ánh đèn trong phòng ngủ của họ đột nhiên bật sáng làm gián đoạn cuộc tấn công và làm cho tên sát nhân hoảng sợ. Tuy nhiên, vào một lần nọ, hắn ta quay trở lại và đâm nạn nhân một lần nữa. Không có một người nào gọi điện thoại cho cảnh sát trong lúc tên sát nhân tấn công; chỉ có một người làm chứng gọi cho cảnh sát sau khi người phụ nữ đã chết (Rosenthal, 1964). Tờ báo tường thuật vụ án mạng Kitty Genovese đã gây sốc, không thể chấp nhận được cung cách thờ ơ hay nhẫn tâm của các công dân được cho là gương mẫu.

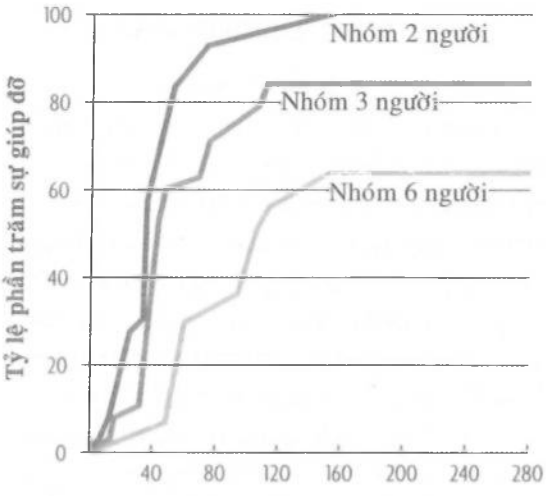
Tuy nhiên, có công bằng khi gắn cái mác "hờ hững" hay "nhẫn tâm" cho những người đứng ngoài cuộc này không? Hoặc bạn có thể giải thích được tính thụ động của họ là do hoàn cảnh không? Để chứng minh trường hợp này xảy ra là do những áp lực của hoàn cảnh, Bibb Latané và John Darley (1970) đã tiến hành một loạt nghiên cứu kinh điển. Mục đích của họ là chứng minh **sự can thiệp của người ngoài cuộc** – mong muốn giúp đỡ những người xa lạ trong cảnh khốn cùng – là rất nhạy cảm đối với những đặc điểm chính xác của hoàn cảnh. Họ đã tạo ra trong phòng thí nghiệm cuộc đối thoại thực nghiệm về sự can thiệp tình huống của người đứng ngoài cuộc một cách chân thực.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Khi nào con người sẽ giúp đỡ?

Những người tham gia thí nghiệm là nam sinh viên đại học. Mỗi sinh viên được ở riêng một phòng với một máy liên lạc, sinh viên đó tin rằng anh ta đang liên lạc với một hay nhiều sinh viên khác ở phòng bên cạnh. Trong thời gian nói chuyện về những vấn đề khó khăn của cá nhân, anh ta chợt nghe âm thanh giống như những sinh viên khác đang bị lên cơn động kinh và thở gấp, cần sự giúp đỡ. Trong thời gian "lên cơn", người tham gia thí nghiệm không thể nói chuyện với những sinh viên khác hay tìm hiểu xem vấn đề gì đã xảy ra, điều cần thiết là họ phải có hành động khẩn cấp. Điều có thể dựa vào là tốc độ mà người tham gia thí nghiệm báo cáo tình trạng khẩn cấp cho người làm thí nghiệm.

Có vẻ như sự can thiệp phụ thuộc vào số người đứng ngoài cuộc mà người tham gia thí nghiệm nghĩ rằng họ có mặt. Càng nghĩ là có nhiều người có mặt, anh ta càng chậm trễ báo cáo về cơn động kinh. Như bạn có thể thấy trong Hình 17.4, chỉ một trong hai người can thiệp trong vòng 160 giây, nhưng gần 40% những người tin tưởng rằng họ chỉ là một phần nhỏ của nhóm lớn không bao giờ thông tin cho người làm thí nghiệm biết có một sinh viên khác bị ốm nặng (Darley & Latané, 1968).



HÌNH 17.4 - Sự can thiệp của người ngoài cuộc trong tình trạng khẩn cấp

Càng có nhiều người có mặt, càng ít khả năng có một người ngoài cuộc can thiệp. Những người ngoài cuộc hành động một cách nhanh chóng nhất trong nhóm hai người.

Kết quả này xuất hiện từ **sự khuếch tán trách nhiệm (diffusion of responsibility)**. Khi có nhiều hơn một người có thể giúp đỡ trong tình huống cấp bách, người ta thường cho rằng sẽ có một người khác giúp đỡ – vì vậy họ rời khỏi hoặc không quan tâm đến sự việc nữa.

Sự khuếch tán trách nhiệm chỉ là một trong những lý do khiến những người ngoài cuộc có thể lơ là giúp đỡ. Chúng ta sẽ khám phá nhiều khía cạnh của những tình huống cấp bách.

Những người ngoài cuộc phải chú ý đến tình trạng khẩn cấp

Trong nghiên cứu vừa rồi, hoàn cảnh được sắp xếp đủ những thứ cần thiết để những người tham gia thí nghiệm phải chú ý điều gì đang xảy ra. Tuy nhiên, nhiều trường hợp trong đời sống thực tế, những người đang theo đuổi mục tiêu của riêng họ – ví dụ, họ có thể đang trên đường đến nơi làm việc hay một cuộc hẹn hò – thì thậm chí không chú ý đến một tình huống mà họ có thể giúp đỡ. Trong một thí nghiệm gây ấn tượng sâu sắc, các sinh viên ở trường dòng Princeton nghĩ họ được đánh giá dựa trên những bài thuyết giáo, một trong những bài thuyết giáo đó là nói về chuyện ngụ ngôn của Người hay làm phúc – một nhân vật trong Kinh Tân Ước – người đã dành thời gian để giúp đỡ một người bị thương nằm bên lề đường.

Chúng ta nên đánh giá những sinh viên trường dòng "đến sau" trong thực nghiệm được ghi lại ở trang này như thế nào? Có lẽ những sinh viên trường dòng này bận rộn với lợi ích của riêng họ nên họ đã phớt lờ "sự chú ý" tới tình huống khẩn cấp. Cũng có thể họ chú

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Ai là người chú ý đến các trường hợp khẩn cấp?

Các sinh viên trường dòng phải thuyết giảng các bài giảng của mình trong các tòa nhà khác nhau từ một trong những bài mà họ được chỉ dẫn ban đầu. Một vài người được chỉ định một cách ngẫu nhiên là đến *muộn*, họ phải nhanh chóng đến nghe phần kế tiếp; những người khác *đúng thời điểm*, và nhóm thứ ba được chỉ định đến *trước thời điểm*. Khi một sinh viên đi xuống một ngõ hẻm giữa hai tòa nhà, anh ta bất ngờ gặp một người đàn ông ngồi sụp trong một con hẻm vừa ho vừa rên rỉ. Trên đường đi giảng bài thuyết giáo về Người hay làm phúc, những sinh viên này có cơ hội thực hành những gì họ quan tâm để cầu nguyện. Họ làm không? Trong những người có trạng thái vội vàng vì đến muộn, chỉ có khoảng 10% đã giúp đỡ. Nếu họ đến đúng giờ, 45% giúp đỡ người xa lạ. Hầu hết sự can thiệp của người ngoài cuộc xuất hiện từ những người đến sớm – 63% những sinh viên này đã hành động giống như những Người hay làm phúc (Darley & Batson, 1973).

ý, nhưng trong lúc vội vàng, họ đã không tập trung chú ý một cách cẩn thận để quyết định tình huống nào là nghiêm trọng. Trong trường hợp khác, bạn có thể thấy hành vi giúp đỡ phụ thuộc vào thời gian diễn ra để đánh giá tình huống một cách chính xác.

Những người ngoài cuộc phải phân loại các sự kiện tương tự một tình trạng khẩn cấp

Nhiều tình huống trong cuộc sống không rõ ràng. Bạn không muốn bị mắc cỡ do cố gắng hà hơi tiếp sức làm hồi tỉnh một người chỉ đơn thuần là đang nằm ngủ. Để quyết định là một tình huống khẩn cấp, điển hình là bạn phải biết người khác đang phản ứng như thế nào (Latané & Darley, 1970). (Bạn nên ôn lại bài thảo luận sự ảnh hưởng có tính thông tin trước đây trong Chương 17). Xem xét bản báo cáo của người đầu tiên đang tham dự một bài thuyết giảng mà người diễn thuyết có vẻ sắp bất tỉnh:

> *Người thuyết trình bối rối và cách diễn đạt của ông rõ ràng đang chậm lại. Có phải là cách nhấn mạnh những điểm quan trọng sau cùng hay do ông lo lắng mà ngã quỵ xuống? Có lẽ ông cần phải ngồi xuống, nhưng làm sao tôi có thể nói mà không làm gián đoạn bài thuyết trình của ông? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi phát biểu sai tình huống, và rồi sau đó mọi người sẽ nghĩ tôi là một anh hề? Nhưng nếu tôi đúng và ông bất tỉnh trước khi kết thúc bài thuyết trình, và ngã xuống bục giảng thì sao? Ông chắc chắn sẽ bị thương do ngã xuống hàng ghế ngồi. Tôi biết rằng tôi có thể đã ngăn chặn tai nạn của ông và điều đó đã không xảy ra.*

Bạn có thể thấy sự việc khó như thế nào, ngay cả đối với một vài người thấu hiểu những áp lực tâm lý trong một hoàn cảnh như vậy, cam kết hành động khi không có ai khác nhắc nhở rằng đó là một tình huống khẩn cấp. Sau đây chúng ta thấy tình huống kết thúc ra sao:

> *Tôi đứng trước mặt người nói chuyện và giơ cánh tay hướng về phía ông. Ông nhìn xuống tôi trong một trạng thái hoàn toàn bối rối. Tôi đã hình dung các sinh viên và đồng nghiệp của tôi đang nghĩ gì về cách ứng xử có vẻ kỳ lạ của tôi khi tôi vòng tay, choàng vai người diễn thuyết một lát trước khi ông kết thúc bài diễn thuyết. Vừa lúc đó, người diễn thuyết bước đi khập khiễng, bất tỉnh, và ngã vào tôi. Chúng tôi đổ sụp xuống hàng ghế ngồi đầu tiên.*

Quyết định ngăn cản, như bạn có thể thấy, đã chứng minh điều được coi là khôn ngoan. Tuy nhiên, từ bản mô tả vắn tắt này, bạn có thể thấy điều đó gây ra căng thẳng như thế nào khi đưa ra một quyết định cá nhân để xác định một tình huống là trường hợp khẩn cấp.

Những người ngoài cuộc phải cảm thấy có trách nhiệm

Chúng ta từng biết rằng một nhân tố quan trọng trong việc không can thiệp là sự khuếch tán trách nhiệm. Nếu gặp một tình huống mà bạn cần sự giúp đỡ, bạn nên làm mọi thứ để có thể làm cho những người ngoài cuộc tập trung vào trách nhiệm của họ và vượt qua áp lực này. Bạn nên chỉ thẳng vào một người và nói: "Tôi cần sự giúp đỡ của anh". Hãy xem xét hai nghiên cứu có liên quan tới những tội lỗi rõ ràng. Trong nghiên cứu thứ nhất, cư dân thành phố New York đã theo dõi hành động tên trộm giật lấy chiếc túi của người phụ nữ trong một nhà hàng thức ăn nhanh lúc bà ta rời bàn ăn. Trong nghiên cứu thứ hai, những người đi ngắm biển đã theo dõi một người chộp lấy chiếc máy ghi âm mà người khác vừa để lại sau ít phút trên bãi biển.

Những thí nghiệm này cho thấy hành động yêu cầu một ân huệ làm liên lụy theo những cách thức thay đổi hoàn cảnh một cách cụ thể. Đây là một minh họa khác được coi là sai trái để đưa ra sự quy kết về tính thờ ơ. Sức mạnh tâm lý xã hội của một sự phạm tội nhỏ – "Bạn sẽ canh chừng cái này cho tôi chứ?" – đã biến hầu hết mọi người ngoài cuộc trở thành những người quan tâm giúp đỡ.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Hình thành ý thức trách nhiệm

Trong mỗi thí nghiệm, nạn nhân của tên trộm (kẻ đồng lõa của người làm thí nghiệm) sau đó được yêu cầu trở thành người quan sát một hành vi phạm tội khác: "Bạn có thời gian không?" hay "Bạn có phiền lòng để mắt canh chừng chiếc túi của tôi khi tôi đi vắng không?". Sự tác động ban đầu đã cho thấy không có trách nhiệm cá nhân, và tên trộm đã mở chiếc túi ra chỉ vì tính lười biếng của người ngoài cuộc. Tuy nhiên, gần như mọi người đứng ngoài đã can thiệp. Họ kêu gọi giúp đỡ, và thậm chí đôi lúc họ đã can thiệp mạnh mẽ (Moriarty, 1975).

Trong phần này, chúng ta thảo luận những hành vi hỗ trợ xã hội – những tình huống khó khăn trong đó con người cần đến sự giúp đỡ của người khác. Chúng ta cho rằng động cơ để giúp đỡ có thể là một phần từ sự thừa kế di truyền của mỗi người. Tuy nhiên, bản chất của con người thể hiện sự pha trộn giữa sự thôi thúc của những cách ứng xử chống đối xã hội và ủng hộ xã hội. Trong phần tiếp theo, chúng ta chuyển sang một cách ứng xử khác – *thái độ hận thù* – cũng có thể được mã hóa trong bộ gen di truyền của loài người.

SỰ GÂY HẤN

Để giới thiệu khái niệm lòng vị tha, chúng tôi muốn đề cập đến nhiều bản báo cáo về những hành động trái ngược với lòng vị tha là **sự gây hấn**: những cách ứng xử gây ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của người khác.

Từ những tiêu đề trên các báo hàng ngày, bạn có thể thấy nhiều cách thức mà con người gây hấn để chống lại người khác. Bạn có thể hiểu tại sao một điều cực kỳ quan trọng đối với các nhà tâm lý học là tìm hiểu nguyên nhân của sự gây hấn. Tất nhiên, mục đích cuối cùng là cố gắng sử dụng sự hiểu biết tâm lý để hỗ trợ, làm giảm bớt mức độ hận thù trong xã hội.

◆ NHỮNG VIỄN TƯỢNG TIẾN HÓA

Trong phần nói về hành vi hỗ trợ xã hội, chúng tôi đã trích dẫn một vấn đề khó trả lời của sự tiến hóa: Tại sao con người không màng đến sinh mệnh của chính họ để giúp ích cho những người khác? Tuy nhiên, sự tồn tại của những cách hành xử thù hận đã không đưa ra luận điểm về vấn đề khó trả lời như vậy. Trong các luận đề về sự tiến hóa, các động vật tham gia vào cách hành xử gây hấn nhằm đảm bảo sự tiếp cận của chúng đối với bạn

Tại sao nhiều loài động vật tham gia vào những cách hành xử có thái độ thù địch? Điều gì làm cho Konrad Lorenz tin tưởng hành động gây hấn của con người là có một không hai?

tình và xoay xở giúp cho bản thân và hậu duệ của chúng tồn tại. Trong cuốn sách kinh điển *Sự gây hấn*, Konrad Lorenz (1966) đã khảo sát một loạt hành động gây hấn trong giới động vật. Lorenz cũng chứng minh cơ cấu kìm hãm sự gây hấn: "Một con quạ có thể khoét mắt của một con quạ khác bằng cú mổ của nó, một con sói có thể xé toạc tĩnh mạch cổ con sói khác bằng một vết cắn. Sẽ không có nhiều con quạ và nhiều con sói nếu như những hành động kiềm chế đáng tin cậy không ngăn chặn những cư xử bạo lực như vậy" (trang 240). Theo quan điểm của Lorenz, con người không có những cơ cấu tiến hóa thích hợp để *hạn chế* những cơn bốc đồng hung hăng của họ. Lorenz tin rằng những cơ chế ngăn chặn này đã không có khả năng tiến hóa bởi vì trước khi phát minh các loại vũ khí, con người không thể làm cho một người khác bị thương nghiêm trọng. Khi các loại vũ khí xuất hiện, Lorenz cho rằng "vị thế của loài người rất giống với con chim bồ câu đột nhiên nằm dưới mỏ một con quạ"(trang 241).

Nghiên cứu phản hồi công trình của Lorenz mâu thuẫn với bản đánh giá của ông về sự gây hấn của con người theo hai cách (Lore & Schultz, 1993). Trước tiên, lĩnh vực nghiên cứu các loài động vật cho thấy, nhiều loài động vật hành động giống như hành động gây hấn của con người. Ví dụ, ngay cả những con tinh tinh với dáng vẻ hòa nhã đã họp lại thành nhóm và giết đồng loại của chúng (Goodall, 1986). Hành động gây hấn trong các loài động vật khác không phải là tin đặc biệt tốt đối với loài người – rằng con người không phải là tồi tệ nhất – nhưng nó cho thấy con người ít bị gián đoạn trong quá trình tiến hóa. Thứ hai, nghiên cứu cho thấy loài người có nhiều sự kiểm soát để hạn chế việc sử dụng hành động gây hấn hơn những gì Lorenz đã đề cập. Thật vậy, loài người quyết định lựa chọn phơi bày sự gây hấn có điều kiện căn cứ vào môi trường xã hội của họ. Như chúng ta thấy trong phần này, các quy phạm văn hóa định rõ những hoàn cảnh mà sự gây hấn có thể được chấp nhận hoặc cần đến. Chúng ta sẽ đưa ra giả thuyết trong thời điểm đó, chính văn hóa đóng vai trò then chốt trong việc quyết định phạm vi mà con người "có khả năng" ngăn chặn hành động gây hấn.

Phân tích quá trình tiến hóa cho thấy, động lực sống còn có thể đã mang lại cho nhiều hay hầu hết loài vật khuynh hướng bẩm sinh về một vài hình thức bạo lực. Tuy nhiên, đối với loài người, các thành viên thuộc nòi giống khác nhau không thể hiện nhiều hay ít hơn các cách

hành xử hung hăng. Tiếp theo, chúng ta xem xét sự khác nhau của những cá nhân trong sự hận thù.

◆ SỰ KHÁC BIỆT CÁ NHÂN

Tại sao có một số người hiếu chiến hơn những người khác? Trong những khẳng định của Lorenz, bạn có thể hiểu tại sao một giả thuyết mà các nhà nghiên cứu theo đuổi có một thành phần thuộc gen trong mỗi cá nhân về mức độ hận thù. Các nhà nghiên cứu cũng đã tìm ra câu trả lời đối với sự di truyền của thái độ hận thù bằng việc sử dụng nhiều phương pháp mà chúng tôi đã minh họa trong các chương trước. Ví dụ, họ đã so sánh những cặp song sinh giống nhau y hệt (song sinh cùng trứng, MZ) và song sinh khác trứng (DZ) về tính cách hung hăng; trong những trường hợp khác, họ đã ước tính sự đóng góp yếu tố bẩm sinh và sự nuôi dưỡng bằng việc xem xét những đứa trẻ lớn lên trong các gia đình nhận con nuôi. Các nghiên cứu này chứng minh một cách tiêu biểu thành phần gen trội đối với cách hành xử hung hăng (DiLalla, 2002; Miles & Carey, 1997). Ví dụ, các cặp sinh đôi cùng trứng rõ ràng cho thấy những tương quan về tính hung hăng cao hơn các cặp sinh đôi khác trứng. Chúng ta hãy xem một nghiên cứu khi nhìn ở khía cạnh những đóng góp thuộc di truyền học ở giai đoạn đầu của cuộc đời.

Nghiên cứu này ủng hộ kết luận rằng một số người chịu ảnh hưởng mạnh bởi gen di truyền đối với sự gây hấn nhiều hơn những người khác.

Các nhà nghiên cứu cũng đã tập trung chú ý sự khác nhau về não bộ và hormon có thể biểu thị khuynh hướng thiên về hành động gây hấn. Như chúng tôi đã nói trong Chương 12, nhiều cấu trúc của bộ não, chẳng hạn như hạch hạnh nhân và sự phân chia vỏ não đóng vai trò trong sự biểu lộ cảm xúc và điều chỉnh tình cảm. Đối với sự gây hấn, điều then chốt trong những đường dẫn ở não bộ thực hiện chức năng một cách có hiệu quả để các cá nhân có thể kiểm soát sự biểu lộ cảm xúc tiêu cực. Ví dụ, nếu con người trải qua những mức độ hoạt hóa không thích hợp trong hạch hạnh nhân, họ có thể không có khả năng ngăn chặn các cảm xúc tiêu cực dẫn đến các hành vi gây hấn (Davidson và những cộng sự, 2000).

Sự chú ý cũng đã tập trung vào chất dẫn truyền thần kinh serotonin. Nghiên cứu cũng cho thấy, mức độ chất dẫn truyền không phù hợp có thể làm suy yếu khả năng não bộ điều chỉnh những cảm xúc tiêu cực và cách hành xử có tính chất bốc đồng (Enserink, 2000). Ví dụ, một nghiên cứu đã chứng minh rằng những người đàn ông với lai lịch gây hấn cao hơn cho

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Cách hành xử chống đối xã hội ở trẻ 5 tuổi

Nghiên cứu gồm 1.116 gia đình ở Anh và xứ Wales có các cặp sinh đôi cùng trứng hoặc khác trứng (Arseneault và những cộng sự, 2003). Nghiên cứu tập trung vào phạm vi của cách hành xử chống đối xã hội mà những đứa trẻ thể hiện lúc lên 5 tuổi. Những cách hành xử này bao gồm các hành động gây hấn ("Sử dụng sức mạnh để lấy một cái gì đó từ một đứa trẻ khác") cũng như nhiều cách hành xử chống đối nói chung khác ("Hằn học, cố gắng tìm cách trả thù"). Nghiên cứu đã tổng hợp được 4 nguồn thông tin khác nhau về cách hành xử chống đối xã hội của những đứa trẻ. Các bà mẹ và thầy cô giáo đã báo cáo về những đứa trẻ, chúng cũng tự đưa ra các bản báo cáo, và những người quan sát tiếp xúc với chúng, xếp loại cách hành xử của chúng. Bốn nguồn thông tin này cho phép các nhà nghiên cứu xác định, các yếu tố di truyền góp phần vào hành vi chống đối xã hội qua những hoàn cảnh khác nhau. Trên thực tế, việc so sánh giữa các cặp sinh đôi cùng trứng và sinh đôi khác trứng đã chứng minh qua 4 dạng bản báo cáo, 82% sự thay đổi trong cách hành xử chống đối xã hội có thể được giải thích bằng những yếu tố thuộc về di truyền.

thấy chất serotonin giảm phản ứng với một loại thuốc gây nghiện (fenfluramine) có tác động đáng kể lên hệ thống đó (Manuck và những cộng sự, 2002). Trong Chương 14, các nhà nghiên cứu đã bắt đầu khám phá những hậu quả của sự thay đổi trong các gen trên thực tế tồn tại dưới chức năng chất dẫn truyền. Cũng trong nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự thay đổi về gen đặc thù có khả năng tác động đến chức năng hoạt động thần kinh đưa con người vào sự mạo hiểm với những hành vi gây hấn ở mức độ cao.

Cuối cùng, các nghiên cứu cho thấy sự liên quan tới mức độ *hormon cortisol* (hormon steroid) của cách hành xử gây hấn của những bé trai từ 7 – 12 tuổi: các cậu bé hung hăng nhất phản ứng với tâm trạng căng thẳng trong im lặng nhiều nhất (McBurnett và những cộng sự, 2000). Những kết quả này cho thấy, một vài cá nhân không trải qua những phản ứng tâm lý căng thẳng sẽ không có những hành xử theo kiểu gây hấn đột ngột: cơ thể của họ không trải qua những hậu quả xấu của các xúc cảm tiêu cực.

Nghiên cứu tính cách dựa trên sự gây hấn đã chỉ ra tầm quan trọng của các phạm trù thuộc hành vi gây hấn: những người với tính cách khác nhau có nhiều khả năng dính dáng đến các kiểu hành vi gây hấn khác nhau. Một điều quan trọng tách rời *sự gây hấn mang tính bốc đồng* từ *sự gây hấn mang tính công cụ* (Berkowitz, 1993; Caprara và những cộng sự, 1996). **Sự gây hấn mang tính bốc đồng** được tạo ra trong phản ứng với những hoàn cảnh và nỗ lực cảm xúc: con người phản ứng với những hành động gây hấn trong lúc giận dữ. Nếu bạn chứng kiến những người tham gia một trận đánh nhau sau một tai nạn giao thông, đó là sự gây hấn mang tính bốc đồng. Trong **gây hấn mang tính công cụ**, do mục tiêu định hướng (sự gây hấn giống như *công cụ* cho một vài mục đích) và dựa vào nền tảng nhận thức: con người tiến hành những hành động gây hấn, có suy tính trước, để đạt được những mục đích cụ thể. Nếu bạn chứng kiến ai đó đánh ngã một người phụ nữ để lấy ví tiền của cô ta, đó là hành động gây hấn mang tính công cụ. Nghiên cứu cũng xác nhận các cá nhân có xu hướng về phía này hay phía khác của các loại bạo lực có những nét tính cách khác nhau (Caprara và những cộng sự, 1996). Ví dụ, các cá nhân có xu hướng gây hấn mang tính bốc đồng, được mô tả như những người có khả năng *chịu trách nhiệm về tình cảm*. Nghĩa là họ là những người có khả năng ghi nhận các phản ứng tình cảm đối với một hoàn cảnh. Ngược lại, các cá nhân có xu hướng gây hấn mang tính công cụ là những người có khả năng thành công cao trong những *đánh giá tích cực về bạo lực*. Đó là những người tin rằng có nhiều hình thức bạo lực được bào chữa, và họ cũng là những người không nhận trách nhiệm đạo đức đối với các cách hành xử gây hấn. Từ bản phân tích này, bạn hiểu được là không phải tất cả các loại gây hấn đều nảy sinh từ những tính cách giống nhau.

Hầu hết mọi người không ở trong những thái cực của sự gây hấn mang tính công cụ và sự gây hấn mang tính bốc đồng: Ít nhất là không mất bình tĩnh để vi phạm luật pháp hay phạm những hành vi bạo lực có chủ tâm. Tuy nhiên, trong một vài tình huống, ngay cả những người có tính khí ôn hòa nhất cũng sẽ thể hiện hành động hung hăng. Bây giờ, chúng ta xem xét những hoàn cảnh thường tạo điều kiện khơi mào cho sự gây hấn.

◆ ẢNH HƯỞNG CỦA HOÀN CẢNH

Bây giờ chúng ta hãy dành một vài phút nghĩ về lần sau cùng bạn tham gia vào hành vi gây hấn. Đó có thể không phải là sự gây hấn về thân thể: bạn có thể từng gây hấn bằng lời nói đối với một vài người khác, với ý định gây căng thẳng tâm lý cho họ. Bạn sẽ giải thích

tại sao hoàn cảnh đặc biệt đó khơi dậy hành vi gây hấn? Có phải bạn có một thời gian dài xung đột với cá nhân khác hay đó chỉ là một lần va chạm? Bạn là người có xu hướng thiên về hành động gây hấn vì một vài nguyên nhân rất riêng biệt hay bạn chỉ cảm thấy mình bị kích động vào thời điểm đó? Đây là một vài câu hỏi mà các nhà nghiên cứu đã từng đặt ra khi họ đánh giá mối liên hệ giữa hoàn cảnh và sự gây hấn. Khi chúng tôi yêu cầu các sinh viên nghĩ về những hành động gây hấn của họ, họ đã đưa ra những câu trả lời khác nhau như bạn sẽ thấy ở phần sau.

Giả thuyết gây hấn do tâm trạng thất vọng

Tôi đang trải qua một ngày thật tồi tệ. Tôi cần đăng ký khóa học nhưng tôi đã bị trễ. Tôi không thể tìm thấy một ai giúp đỡ tôi. Khi được nhắc tới lần thứ một ngàn: "Bạn hãy đến một cơ quan khác", tôi thật sự tức giận, gần như muốn đạp tung cánh cửa.

Trường hợp này cho thấy về mối quan hệ phổ biến có được nhờ **giả thuyết gây hấn do tâm trạng thất vọng** (Dollard và những cộng sự, 1939). Theo giả thuyết này, *tâm trạng thất vọng* xảy ra ở những hoàn cảnh mà con người bị ngăn cản hay bị hạn chế trong việc đạt được mục đích của họ; khi đó sự phát triển của tâm trạng thất vọng dẫn đến khả năng gây hấn lớn hơn. Mối liên kết giữa tâm trạng thất vọng và sự gây hấn đã có được mức độ ủng hộ cao dựa theo kinh nghiệm (Berkowitz, 1993, 1998). Ví dụ, những đứa trẻ đã thất vọng khi chúng muốn được phép chơi những món đồ chơi hấp dẫn sẽ hành động một cách cẩu thả, nóng nảy với những đồ chơi đó mỗi khi chúng có cơ hội để chơi (Barker cùng những cộng sự, 1941). Các nhà nghiên cứu đã sử dụng mối quan hệ này để giải thích sự gây hấn ở cả hai cấp độ xã hội và cá nhân.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự gây hấn và điều kiện kinh tế

Bạn có nhận ra câu chuyện mới này không? Một người đàn ông bị sa thải và quay trở lại giết người đã sa thải anh ta cùng nhiều đồng nghiệp. Đây có thể được coi là một ví dụ về sự thất vọng (nghĩa là mục đích mưu sinh bị thất bại) dẫn đến sự gây hấn không? Để đưa ra một giải đáp chung chung cho câu hỏi này, một nhóm nghiên cứu đã khảo sát mối liên hệ giữa tỷ lệ người thất nghiệp ở San Francisco và tỷ lệ những người thất nghiệp ở thành phố đó bị đưa vào diện "nguy hiểm đối với người khác". Bản phân tích này cho phép đưa ra dự báo chung cho cả cộng đồng: tỷ lệ thất nghiệp nào có khả năng dẫn đến mức độ bạo lực cao nhất? Các nhà nghiên cứu nhận ra rằng bạo lực tăng khi nạn thất nghiệp tăng, nhưng cũng chỉ ở một mức độ nhất định. Khi tỷ lệ thất nghiệp trở nên quá cao, bạo lực bắt đầu giảm. Tại sao lại như vậy? Các nhà nghiên cứu đã tự biện rằng những nỗi sợ hãi mất việc làm đã ngăn chặn xu hướng bạo lực (Catalano và những cộng sự, 1997, 2002).

Nghiên cứu này cho thấy sức mạnh xã hội và cá nhân ảnh hưởng lẫn nhau để tạo ra một mạng lưới cấp độ bạo lực. Chúng ta có thể dự báo được một mức độ gây hấn nhất định dựa trên sự thất vọng mà mỗi một cá nhân trải qua trong một nền kinh tế với nạn thất nghiệp đang tăng dần. Tuy nhiên, khi con người nhận thấy những biểu hiện của sự gây hấn có thể làm cho tình trạng công việc của họ thêm bi đát thì bạo lực được ngăn chặn. Bạn cũng có khả năng nhận ra các sức mạnh này trong những trải nghiệm hàng ngày của mình: có nhiều tình huống mà bạn có thể cảm thấy bị kích động để thể hiện sự gây hấn, nhưng bạn cũng hiểu rằng một hành động gây hấn sẽ ảnh hưởng tới lợi ích lâu dài của bạn.

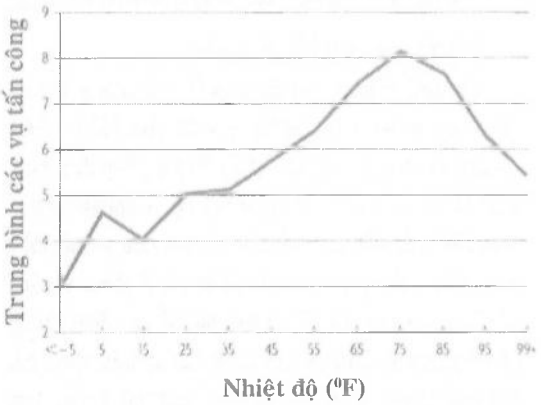
Sự thất vọng không phải lúc nào cũng dẫn đến sự gây hấn. Ví dụ, khi sự thất vọng gây ra mà không có chủ định – giả sử một đứa trẻ làm đổ ly nước ép trái cây vào chiếc áo mới

của người mẹ – người ta thường ít nóng giận đối với hành vi không có chủ ý của người khác (Burnstein & Worchel, 1962). Cùng lúc đó, các tình huống khác không gây thất vọng đối với những mục đích, nhưng gây ra những trạng thái cảm xúc tiêu cực, cũng có thể dẫn tới sự gây hấn. Chúng ta xem tình huống này trong báo cáo của một sinh viên khác.

Nhiệt độ và sự gây hấn

Đó là một ngày mùa hè nóng nực, và chiếc máy điều hòa nhiệt độ trong xe của tôi đã bị hỏng. Gã đàn ông này đã vượt qua tôi. Tôi đuổi theo và ép anh ta ra khỏi đường.

Có một mối liên hệ nào giữa nhiệt độ và sự gây hấn không? Xem các dữ liệu trong Hình 17.5. Hình này được lấy từ một nghiên cứu đánh giá tác động của nhiệt độ đối với những cuộc hành hung trong khoảng thời gian 2 năm ở vùng Minneapolis, Minnesota; dựa trên báo cáo của 36.617 cuộc hành hung (Cohn & Rotton, 1997). (Một nghiên cứu tương tự của 18.687 cuộc hành hung ở vùng Dallas, bang Texas, đã



HÌNH 17.5 - Nhiệt độ và sự gây hấn

Sơ đồ thể hiện số vụ tấn công trung bình (trong thời gian 3 giờ) giống như một chức năng của nhiệt độ trong thời gian đó. (^0F = mức độ thang nhiệt Fahrenheit). Sự gây hấn tăng dần khi nhiệt độ ấm lên khoảng 75^0F.

mang lại cùng một mẫu chung [Rotton & Cohn, 2001]). Như bạn có thể thấy, thời tiết lạnh hay nóng có mối liên hệ với khả năng con người sẽ gây hấn. Nhưng trên thực tế, sơ đồ không nói lên toàn bộ câu chuyện: mối liên hệ giữa nhiệt độ và cuộc hành hung thực sự mạnh mẽ nhất trong thời điểm đêm khuya và sáng sớm (nghĩa là từ 9 giờ tối đến 3 giờ sáng).

Tại sao như vậy? Lời giải thích cho những dữ liệu này dựa trên cả hai yếu tố tâm lý và xã hội. Ở phạm vi xã hội, bạn có thể đoán được rằng có nhiều khả năng con người sẽ gây hấn khi họ đi ra ngoài và đi loanh quanh đâu đó. Nghĩa là, vào những lúc thời tiết ấm hơn, con người có nhiều khả năng đi ra ngoài trời hơn, cũng vì thế có nhiều khả năng "sẵn sàng" tấn công người khác. Bạn cũng có thể đưa ra bản phân tích tương tự đối với một thời gian trong ngày: trong thời gian từ 9 giờ tối đến 3 giờ sáng, đặc điểm tiêu biểu là người ta ít bị căng thẳng do công việc hay những trách nhiệm khác. Ngoài ra, vào thời điểm đêm khuya, người ta có thể đã uống rượu hay sử dụng các chất kích thích làm giảm đi sự kiềm chế đối với sự gây hấn (Ito và những cộng sự, 1996).

Đưa ra tất cả những lời giải thích có tính chất xã hội đối với sự gây hấn gia tăng, liệu chúng ta có cần viện dẫn yếu tố tâm lý không? Câu trả lời là có. Một thành tố quan trọng khác của việc giải thích dữ liệu trong Hình 17.5 là cách thức mà con người giải quyết và làm sáng tỏ việc tâm trạng bực dọc kết hợp với nhiệt độ cao. Chúng ta xem lại sự đánh giá phẩm chất và tình cảm trong Chương 12. Giả định vào một ngày nhiệt độ là 75^0F, bạn đang nói chuyện với một người, bạn cảm thấy nóng bức và khó chịu. Bạn có quy cho những xúc cảm là do nhiệt độ hay do người bạn của bạn không? Đối với đánh giá mà bạn không cho là do xúc cảm của bạn đối với người khác, mà là do tình huống, bạn có nhiều khả năng trở nên hung hăng với người đó. (Bạn có thể thấy được điều

này từ Chương 16 giống như một hậu quả nguy hiểm của sự quy kết trên cơ sở sai lầm). Tại sao tính khí nóng nảy nhất lại xảy ra về đêm khuya và sáng sớm? Vào ban ngày, điều đó có thể trở nên khó khăn hơn để nhớ lại: "Tôi có cảm giác như vậy vì nóng quá" và không phải kết luận: "Tôi đang cảm nhận được tình trạng này vì gã này làm cho tôi điên lên". Nếu tất cả những điều này là đúng, tại sao Hình 17.5 chỉ ra cho thấy sự suy giảm của các vụ hành hung khi nhiệt độ trở nên rất nóng, bắt đầu khoảng chừng 75°F? Các nhà nghiên cứu đã giải thích rằng ở mức nhiệt độ cao, con người có thể trải qua đủ điều bực dọc để rút lui khỏi những tình huống phức tạp, tránh phiền toái thêm (Cohn & Rotton, 1997).

Một câu chuyện nhỏ về người sinh viên thứ ba làm sáng tỏ những tình huống kích thích thái độ thù địch đã tăng tiến theo thời gian.

Sự khiêu khích trực tiếp và sự leo thang

Tôi đang ngồi trong thư viện. Hai cô gái đang có một cuộc trò chuyện to tiếng, làm phiền đến nhiều người khác. Tôi đã yêu cầu họ giữ trật tự, và họ đã phớt lờ yêu cầu của tôi. Khoảng 5 phút sau, tôi yêu cầu lại một lần nữa; và họ thực sự bắt đầu nói chuyện lớn hơn. Cuối cùng, tôi bảo với họ rằng họ là những người chậm hiểu, những người ngớ ngẩn và nếu như họ không im miệng, tôi sẽ ném họ ra khỏi thư viện.

Điều không làm bạn ngạc nhiên là sự khiêu khích trực tiếp sẽ đưa đến việc gia tăng hành động gây hấn. Nghĩa là, khi một người nào đó cư xử theo cách làm cho bạn bực tức hay giận dữ – và bạn cho rằng cách hành xử đó là có chủ ý – có nhiều khả năng bạn sẽ phản ứng gây hấn bằng lời nói hay bạo lực (Johnson & Rule, 1986). Những tác động của sự khiêu khích trực tiếp phù hợp với tư tưởng phổ biến là hoàn cảnh sinh ra sự tác động tiêu cực dẫn tới sự gây hấn. Bạn ít có khả năng giải thích hành động không có chủ tâm theo cách tiêu cực. (Nhắc lại điều tương tự mà chúng ta đã quan sát, tâm trạng thất vọng ít có khả năng dẫn đến sự gây hấn khi sự việc xảy ra không chủ ý).

Các nhà nghiên cứu đã quan sát các vụ khiêu khích để đánh giá những nguyên nhân gây ra bạo lực thái quá trong trường học.

Nên nhớ rằng những dữ liệu này không phải là cách *bào chữa* hành động giết người – chúng chỉ hỗ trợ để *giải thích*. Trong hầu hết các tình huống, có những nguyên nhân khác. Ví dụ, 10 trong 15 vụ xô xát, các thủ phạm đã cho thấy những dấu hiệu căng thẳng về tâm lý từ trước giống như sự trầm cảm. Mặc dù vậy, điều quan trọng cần ghi nhớ là sự khiêu khích có thể dẫn đến những hành động gây hấn thái quá.

Nét đặc trưng thứ hai của câu chuyện mà chúng ta bắt đầu khi đi vào nghiên cứu phần này, vượt ra ngoài phạm vi khiêu khích, là *sự leo thang*: bởi vì những phản ứng ít mãnh liệt hơn khi sự khiêu khích không còn hiệu quả, phản ứng sẽ mỗi lúc trở nên hung hãn hơn.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự trêu chọc, hất hủi, và bạo lực

Các nhà nghiên cứu đã xem lại 15 trường hợp nổ súng xảy ra trong các trường học từ năm 1995 - 2001 (Leary và những cộng sự, 2003). Trường hợp điển hình nhất là vụ xô xát ở trường trung học Columbine vào năm 1999 dẫn đến cái chết của 12 sinh viên và một thầy giáo. Các nhà nghiên cứu đã khảo sát ở phạm vi rộng các bản báo cáo của 15 vụ bạo lực để xác định những người phạm tội từng là nạn nhân của sự trêu chọc, hất hủi thường xuyên, sự bắt nạt hay một tình huống làm nhục gay gắt. Những nhân tố này được thể hiện ở 12 trong 15 vụ xô xát. Ví dụ, thủ phạm ở trường Columbine đã bỏ quên các băng video ghi lại chi tiết sự trêu chọc và tẩy chay mà chúng cho là mình đã phải chịu đựng. Trong nhiều vụ xô xát khác, nạn nhân của thủ phạm là những người đã ngược đãi thủ phạm.

Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng các phản ứng gây hấn, trên thực tế sẽ leo thang khi đối mặt với sự quấy rầy liên tục. Sức mạnh của những phản ứng theo sau một chuỗi sự kiện rất có trật tự đối với sự leo thang. Những người làm thí nghiệm đã gợi ý cho những người tham gia thí nghiệm biết trước *kịch bản của sự leo thang*. Cấu trúc ký ức này mã hóa những quy ước văn hóa đối với một chuỗi leo thang mà con người phản ứng trước sự khiêu khích liên tục. Bạn có thể thấy kịch bản của sự leo thang cũng đề cập trở lại mối quan hệ giữa tâm trạng thất vọng và sự gây hấn như thế nào không? Những thất bại của nỗ lực ban đầu làm thay đổi hoàn cảnh được chờ đợi dẫn đến những cảm giác của sự thất vọng, mà điều đó cũng sẽ làm tăng khả năng gây hấn mãnh liệt hơn.

Bây giờ chúng ta xem xét một vài áp lực của hoàn cảnh có thể dẫn đến hành động gây hấn về tâm lý hay thể chất. Điều quan trọng đáng chú ý là tất cả những ví dụ mà chúng ta đưa ra ám chỉ sự gây hấn mang tính bốc đồng nhiều hơn là sự gây hấn mang tính công cụ. Như chúng ta đã giải thích trước đây, sự gây hấn mang tính công cụ đề cập đến những hoàn cảnh khó khăn, con người sử dụng sự gây hấn để đạt được một mục đích. Dạng gây hấn đó phải được giải thích giống như sự cấu thành của một lý thuyết rộng hơn về tính chất phạm tội. Ở đây chúng ta quan tâm một cách rộng rãi đến các trường hợp mà trong đó những người bình thường thấy mình phạm những hành động gây hấn do bốc đồng. Tuy nhiên, trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ thấy sự khác nhau về văn hóa chế ngự cả hai mức độ gây hấn thuộc về cá tính và hành động gây hấn phạm tội.

◆ NHỮNG TRÓI BUỘC CỦA VĂN HÓA

Trước đây, chúng ta từng thấy những hành vi gây hấn là một phần kế thừa quá trình tiến hóa và trong những hoàn cảnh nhất định có nhiều khả năng khơi dậy hành vi gây hấn. Tuy nhiên, có nhiều dữ liệu cho thấy khả năng một cá nhân sẽ thể hiện sự kiềm chế nhờ những giá trị và chuẩn mực văn hóa (Segall và những cộng sự, 1997). Những áp lực tâm lý nào làm tăng sự khác biệt trong các tỷ lệ tội ác?

Những lý giải về cái tôi và hành vi gây hấn

Để bắt đầu một đánh giá về tương quan giữa gây hấn và văn hóa, chúng ta trở lại nét đặc biệt trong những đánh giá văn hóa của bản ngã đã thể hiện ở nhiều phần trong cuốn sách này: như đã giải thích trước đây, hầu hết các nền văn hóa phương Tây thể hiện *những giải thích độc lập về bản ngã*, trong khi đó hầu hết các nền văn hóa phương Đông thể hiện *những giải thích phụ thuộc lẫn nhau của bản ngã* (Markus & Kitayama, 1991). Hậu quả của cách hành xử gây hấn là gì? Nghiên cứu đã cho thấy, nếu nghĩ mình có mối liên hệ với các thành viên khác về nền văn hóa, bạn sẽ ít có khả năng phản ứng một cách hung hăng – một hành động gây hấn, sau cùng nó sẽ trở thành hành động chống lại "cái tôi" của bạn. Ví dụ, trong một nghiên cứu về những học sinh đi học trước tuổi ở Nhật Bản và Hoa Kỳ, độ tuổi trung bình xấp xỉ 4,5 tuổi, người ta yêu cầu chúng sử dụng những con búp bê để kết thúc hành động của những câu chuyện có liên quan đến các cuộc xung đột (Zahn – Waxler và những cộng sự, 1996). Trẻ em Hoa Kỳ được đánh giá thành công cao hơn ở cả hai lĩnh vực dựa theo thước đo của những phát biểu bằng lời nói có tính gây hấn – trẻ em Hoa Kỳ có nhiều khả năng nói ra những điều như là: "Tôi ghét bạn", và những cách hành xử gây hấn – trẻ em Hoa Kỳ có nhiều khả năng thể hiện các hành vi đối với những con búp bê như là đánh và đẩy. Thí nghiệm này cho thấy trẻ em Nhật Bản từng tiếp thu quy tắc văn hóa của sự phụ thuộc lẫn nhau, cân nhắc việc tạo ra tổn

hại cho những người khác. Ngược lại, trẻ em Hoa Kỳ đưa ra bằng chứng cho sự độc lập của cái tôi cần được bảo vệ trước lời nhục mạ của những người khác.

Mặc dù đã chứng minh sự khác biệt văn hóa chủ yếu giữa sự độc lập và sự phụ thuộc lẫn nhau, chúng ta còn tìm thấy nhiều sự khác biệt nhỏ về văn hóa lồng vào nhau bên trong viễn tượng bao quát này. Ví dụ, Richard Nisbett (Nisbett & Cohen, 1996) và các đồng nghiệp đã nghiên cứu một cách sâu sắc các quan điểm địa phương và những hành vi bên trong nước Mỹ đối với việc gây hấn. Một sự khác biệt nhất quán nổi lên là cách hành xử của người phương Nam được chỉ đạo bởi *văn hóa của danh dự*, mà ở đó "ngay cả những cuộc tranh cãi nhỏ cũng trở thành các cuộc chiến vì danh tiếng và địa vị xã hội" (Cohen và những cộng sự, 1996, trang 945). Văn hóa của danh dự không thừa nhận tất cả các hình thức gây hấn – duy nhất là cách hành xử gây hấn được sử dụng để bảo vệ tài sản hay đáp lại những lời xúc phạm đến phẩm giá cá nhân (Cohen & Nisbett, 1994).

Nhiều người ở Mỹ cùng chia sẻ nhận thức chung về nền văn hóa miền Nam lịch thiệp hơn nền văn hóa miền Bắc – nếu muốn có lời chỉ dẫn, bạn nên hỏi một người sống ở vùng Richmond hơn là người sống ở New York. Thí nghiệm lặp lại này tạo sự tin tưởng, theo ý nghĩa mà những sinh viên miền Nam trong nhóm kiểm soát tránh đường cho người khác sớm hơn những những người cùng trang lứa miền Bắc. Tuy nhiên, không khí chung của sự lễ độ này sụp đổ khá nhanh khi một ai đó bị tấn công làm ảnh hưởng đến ý thức danh dự của các sinh viên. Do đó, thậm chí trong những lý giải độc lập của bản ngã được coi là tính cách của hầu hết người Mỹ, những người miền Nam phản ứng rõ nét hơn khi ý thức về bản ngã bị thách thức và "danh dự" của họ tổn thương (Nisbett & Cohen, 1996).

Các quy tắc của cách hành xử gây hấn

Đến bây giờ chúng ta đã thấy, các nền văn hóa thể hiện những lý giải độc lập về khái niệm bản ngã có nhiều khả năng phát sinh cách hành xử gây hấn. Tuy nhiên, quan sát này không giải thích sự khác nhau ở tỷ lệ phạm tội mà các quốc gia châu Âu, những nước có cùng nền văn hóa về khái niệm bản ngã, có tỷ lệ phạm tội thấp hơn nhiều so với ở Hoa Kỳ. Những sức mạnh văn hóa nào khác ảnh hưởng ở đây?

Một nhân tố quan trọng được nhận dạng đối với Hoa Kỳ là những hành xử gây hấn có sẵn trong môi trường. Trong Chương 6, chúng tôi đã thảo luận về nghiên cứu cho thấy trẻ em rất dễ bị ảnh hưởng bởi cách hành xử gây hấn thông qua việc theo dõi hành động của người lớn. Ví dụ, những đứa trẻ xem hành động của người lớn, sau đó đã thể hiện những hành vi tương tự thường xuyên hơn những đứa trẻ trong điều kiện kiểm soát đã không nhìn thấy những hành vi gây hấn như thế (Bandura và những cộng sự, 1963). Chúng tôi cũng đã nói đến trong Chương 6 là truyền hình ở Hoa Kỳ phát trực tiếp một số lượng lớn những hành động gây hấn trong gia đình có trẻ em – hành động phơi bày bạo lực có liên quan cao đến mức độ gây hấn của người lớn (Comstock & Scharrer, 1999; Huesmann và những cộng sự, 2003).

Các nhà nghiên cứu đã phát triển *mẫu hành xử gây hấn chung* để giải thích mối quan hệ giữa sự phơi bày bạo lực trên phương tiện thông tin đại chúng (truyền hình, điện ảnh...) và cách hành xử gây hấn. Mẫu này cho thấy, con người cần đến một kiểu hành động gây hấn chung có liên quan đến các kết cấu hiểu biết thông qua những kinh nghiệm của họ về bạo lực trên phương tiện thông tin đại chúng: Theo quan điểm này, "mỗi tình tiết bạo lực trên phương tiện thông tin đại chúng về bản chất là thêm một sự thử nghiệm để biết rằng thế

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Các trò chơi video bạo lực và những ý tưởng thù địch

Các nhà nghiên cứu đã yêu cầu 224 sinh viên đại học chơi một trong hai trò chơi, bạo lực và không có bạo lực (Bushman & Anderson, 2002). Sau khi chơi trong vòng 20 phút, những người tham gia thí nghiệm yêu cầu hoàn thành một bài tập không có liên quan. Những người tham gia thí nghiệm đọc các câu chuyện không đầy đủ và chỉ ra điều mà họ nghĩ sẽ xảy ra tiếp theo. Ví dụ, trong một câu chuyện, Todd bị tông vào phía sau trong lúc anh ta thắng gấp khi tín hiệu đèn giao thông chuyển sang màu vàng. Những người tham gia đã viết câu trả lời cho câu hỏi: "Tiếp theo điều gì sẽ xảy ra?". Những sinh viên đã chơi game bạo lực trước sau như một đưa ra các hậu quả cho câu chuyện có tính gây hấn hơn. Ví dụ, những người tham gia cho rằng Todd sẽ đập vỡ cửa kính xe, hoặc tấn công người lái xe kia.

giới là nơi nguy hiểm mà hành động gây hấn là một phương pháp thích hợp để giải quyết xung đột" (Bushman & Anderson, 2002, trang 1680). Hãy xem xét một nghiên cứu đã khảo sát sự tác động của các trò chơi bạo lực trong một giai đoạn ngắn.

Nghiên cứu này làm sáng tỏ rằng những sinh viên vừa chơi trò chơi bạo lực khác với những sinh viên chơi trò chơi không có bạo lực là lúc nào cũng đưa ra những phản ứng có tính gây hấn nhiều hơn. Nói chung, trẻ em và những người mới trưởng thành chơi những trò chơi bạo lực thường có mức độ hành xử gây hấn và những suy nghĩ, cảm giác liên quan đến gây hấn cao hơn (Anderson & Bushman, 2001). Sự phổ biến các trò chơi này và phương tiện truyền đạt bạo lực trung gian khác làm cho thế giới dường như càng nguy hiểm hơn. Trong bối cảnh đó, sự gây hấn trở thành phản ứng thích hợp trong một thế giới nguy hiểm.

Thật không may, thế giới hiện diện những mối nguy hiểm có thực đối với nhiều trẻ em. Trẻ em có thể bị đặt vào hoàn cảnh của những hành động gây hấn trong gia đình. Chúng tôi đã chú thích trong Chương 6 rằng, những đứa trẻ bị chịu phạt về thể xác thường tự bắt đầu sử dụng sự hung hăng như một chiến thuật nhằm kiểm soát hành vi của những người khác. Thêm vào đó, nhiều trẻ em ở Mỹ lớn lên ở những cộng đồng bên trong thành phố, nơi mà bạo lực xảy ra hàng ngày và lặp đi lặp lại (Osofsky, 1997; Schwartz & Proctor, 2000). Các nhà nghiên cứu chỉ mới bắt đầu khám phá những hậu quả của việc tiếp xúc với bạo lực ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần của trẻ em và chúng thường thiên về hành vi gây hấn.

Chúng ta kết thúc phần này dựa trên những quy phạm văn hóa đối với hành vi gây hấn bằng việc lưu ý rằng những quy phạm đó có thể mang tính rất địa phương và ổn định. Hãy xem xét hai ngôi làng Zapotec nằm gần kề nhau ở bang Oaxaca, Mexico (Scott, 1992). Một trong số hai ngôi làng có nhiều hành vi bạo lực còn làng kia thì không có: ngôi làng có nhiều hành vi bạo lực có tỷ lệ tội ác cao gấp năm lần so với ngôi làng không có nhiều hành vi bạo lực. Những ngôi làng này ở cùng một địa điểm ít nhất là từ những năm 1500; chúng giống nhau ở mức độ cao về tín ngưỡng và kinh tế. Ít nhiều thì lời giải thích đối với sự khác nhau giữa hai làng là sự ổn định văn hóa: theo cách này hay cách khác, mỗi ngôi làng đều có một mức độ bạo lực đặc thù và mức độ đó được giữ ổn định theo thời gian. Đây là một ví dụ ở thế giới thực nổi bật trong những quá trình truyền đạt và gìn giữ những quy phạm mà chúng tôi đã mô tả trong phần đầu của chương này.

Ở đây, chúng tôi đã mô tả nhiều lý do tại sao con người có thể liên quan tới hành vi hung hăng. Giờ chúng ta sẽ chuyển sang sự hung hăng trên một phạm vi rộng lớn hơn. Chúng ta kiểm tra những thế lực đẩy các nhóm người vào xung đột và sự can thiệp có thể làm giảm bớt một số xung đột.

TÂM LÝ CỦA XUNG ĐỘT VÀ HÒA BÌNH

Chúng ta bắt đầu phần này bằng một thực tế ảm đạm: trong những năm đầu của thế kỷ 21, thế giới vẫn lộn xộn với những hành vi bạo lực xuất phát từ thành kiến về tôn giáo, chủng tộc và văn hóa. Chúng ta có thể làm gì? Trong chương mở đầu, chúng tôi đã mô tả các nhà tâm lý như là một "nhóm lạc quan hơn" là bởi vì họ cho rằng tâm lý học có thể được sử dụng để làm cho cuộc sống của con người trở nên tốt hơn. Trong phần cuối cùng này, chúng tôi mong ước mang tới thông điệp lạc quan đó. Mặc dù chúng ta bắt đầu bằng việc đưa ra nhiều tài liệu hơn về những ảnh hưởng tâm lý dẫn tới các hành vi tàn phá, các cuộc khảo sát vẫn đem lại sự hiểu biết sâu sắc hình thành nền tảng cho sự thay đổi mang tính xây dựng. Điểm kết thúc của chúng tôi sẽ là một thảo luận về tâm lý hòa bình, một nỗ lực sử dụng kiến thức khoa học xã hội để hiểu sâu hơn về nền hòa bình trên thế giới. Đây là điểm lưu ý lạc quan mà theo đó chúng tôi mong muốn kết thúc phần kiến thức đầu tiên của bạn về tâm lý học.

Chúng ta bắt đầu với nghiên cứu được Stanley Milgram thực hiện trong nỗ lực nhằm hiểu một số cảnh tượng khủng khiếp trong Chiến tranh Thế giới thứ II.

◆ SỰ PHỤC TÙNG QUYỀN LỰC

Điều gì đã khiến cho hàng ngàn đảng viên Quốc xã sẵn lòng tuân theo những mệnh lệnh của Hitler và đưa hàng triệu người Do Thái vào phòng hơi ngạt? Phải chăng các nhược điểm tính cách dẫn họ tới việc thực hiện các mệnh lệnh một cách mù quáng? Phải chăng họ không có đạo đức? Bằng cách nào chúng ta giải thích được sự sẵn lòng của những người sẵn sàng từ bỏ cuộc sống của chính họ hoặc tước đoạt cuộc sống của những người khác? Còn bạn thì sao? Phải chăng có những điều kiện mà trong đó bạn sẽ phục tùng mệnh lệnh một cách mù quáng để giết những người khác và sau đó tự sát? Câu trả lời của hầu hết chúng ta thường giống nhau: "Không! Bạn nghĩ tôi là loại người gì?". Sau khi đọc phần này, chúng tôi hy vọng bạn có thể sẽ sẵn lòng để trả lời hơn: "Có thể. Tôi không biết chắc lắm". Dựa vào quyền lực xã hội, bạn có thể làm những gì mà những người khác đã làm trong những tình huống đó, tuy nhiên những hành động của họ có thể đáng kinh sợ và xa lạ – đối với bạn và với họ – nằm ngoài bối cảnh.

Sự minh chứng thuyết phục nhất về quyền lực trong tình huống đối với hành vi cá nhân được Stanley Milgram, một học trò của Solomon Asch đưa ra. Nghiên cứu của Milgram (1965, 1974) cho thấy sự phục tùng mù quáng của những đảng viên Quốc xã trong suốt Chiến tranh Thế giới thứ II là sản phẩm của những tính cách lạc hướng (tính cách bất bình thường của họ hoặc tính cách dân tộc) hơn là kết quả của những tác động hoàn cảnh có thể nhấn chìm bất cứ ai. Chương trình nghiên cứu của Milgram về sự phục tùng là một trong số những chương trình gây tranh cãi nhất bởi những ám chỉ quan trọng của nó đối với hiện tượng trong thế giới thực và các vấn đề sắc tộc mà nó gây ra.

Kiểu phục tùng

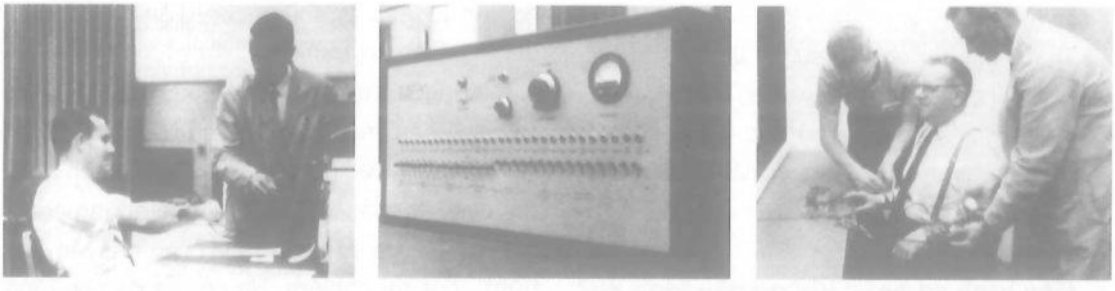
Để tách biệt những biến thể của tính cách và tình huống, Milgram đã sử dụng một loạt bao gồm 19 thí nghiệm đối chứng tách biệt trong phòng thí nghiệm với sự tham gia của một ngàn người. Những thí nghiệm đầu tiên của Milgram được thực hiện tại trường Đại học Yale với những nữ công dân của New Haven và những cộng đồng người quanh đó, những người đã nhận được khoản thù lao cho việc tham gia thí nghiệm. Sau đó, Milgram đã có những thay đổi, đó là đưa thí nghiệm nghiên cứu về sự phục tùng của mình ra khỏi trường đại học. Ông thiết lập một tổ chức nghiên cứu ở mặt trước của

cửa hàng tại Bridgeport, Connecticut, thông qua những trang quảng cáo trên báo chí, ông đã tuyển mộ được một nhóm người đa dạng về độ tuổi, nghề nghiệp và học vấn bao gồm các thành viên của cả hai giới tính.

Kiểu thí nghiệm cơ bản của Milgram bao gồm các cá nhân tham gia đưa ra một loạt điều mà họ nghĩ là cú sốc đau đớn cực độ đối với người khác. Những người tình nguyện này nghĩ họ đang tham gia vào một nghiên cứu khoa học về trí nhớ và học tập. Họ được hướng dẫn để tin rằng mục đích của nghiên cứu là để khám phá ra sự trừng phạt tác động tới trí nhớ như thế nào, vì thế mà việc học tập có thể được cải thiện thông qua sự cân bằng đúng đắn giữa thưởng và phạt. Trong *vai trò xã hội*, họ như là những *người dạy*, những người tham gia sẽ tiến hành phạt mỗi khi ai đó đóng vai trò là *người học* phạm phải. Nguyên tắc chủ yếu mà họ được yêu cầu thực hiện theo là tăng mức độ điện giật mỗi lần người học mắc phải lỗi cho tới khi việc học không còn có lỗi nữa. Những người tham gia thí nghiệm mặc đồ trắng đóng vai nhân vật có *quyền lực chính đáng* – họ đưa ra những nguyên tắc, dàn xếp đối với việc phân vai (bằng một trò rút thăm lừa gạt) và ra lệnh cho những người dạy thực hiện công việc của họ bất cứ khi nào họ chần chừ hoặc bất đồng ý kiến. Biến số phụ thuộc là mức độ cuối cùng của điện giật – với một máy gây ra điện giật tăng hiệu điện thế lên 450 volt chia thành nhiều mức nhỏ, mỗi mức 15 volt.

Tình huống kiểm tra

Nghiên cứu đã được dàn xếp để khiến cho người tham gia nghĩ rằng bằng việc tuân theo các mệnh lệnh, họ đang gây ra đau đớn và thậm chí có thể giết chết một người vô tội. Mỗi người dạy đã được nhận một cú điện giật theo thí nghiệm với mức độ 45 volt để cảm nhận mức độ đau đớn mà nó gây ra. Người học là một người vui vẻ, tính cách nhẹ nhàng, khoảng 50 tuổi, là người đang có vấn đề bất ổn về tim nhưng sẵn lòng tham gia thực nghiệm. Ông ta bị mắc kẹt trong một chiếc "ghế điện" trong căn phòng bên cạnh và liên lạc với người dạy thông qua hệ thống máy bộ đàm. Nhiệm vụ của ông ta là nhớ lại những cặp từ, đưa ra từ thứ hai trong một cặp khi nghe được từ thứ nhất. Người học ngay sau đó phạm phải những lỗi – theo một quy trình được dàn xếp từ trước – và người dạy bắt đầu tạo ra cú điện giật đối với người học. Sự phản kháng của nạn nhân xuất hiện cùng với mức độ điện giật. Ở mức 75 volt, ông ta bắt đầu rên rỉ và than vãn; tại mức 150 volt, ông ta đòi hỏi được giải thoát khỏi thí nghiệm; tại mức 180 volt, ông ta thét lên rằng ông không còn chịu đựng sự đau đớn được nữa. Tại mức 300 volt, ông ta khăng khăng rằng ông sẽ không bao giờ tham gia thí



Thí nghiệm của Milgram về sự phục tùng: "Người dạy" (người tham gia thí nghiệm) với người thực hiện thí nghiệm (nhân vật có quyền lực), máy tạo điện giật và "người học" (người chấp nhận thực hiện thí nghiệm). Khía cạnh hoàn cảnh nào có khả năng gây hoảng sợ ở mức tối đa?

nghiệm và phải được tự do. Ông ta kêu la về tình trạng bệnh tim của mình và la hét. Nếu người dạy chần chừ hoặc phản đối thực hiện cú điện giật tiếp theo thì người thực hiện thí nghiệm nói: "Thí nghiệm yêu cầu bạn tiếp tục" hoặc "Bạn không còn lựa chọn nào khác, bạn *phải* tiếp tục".

Như bạn có thể tưởng tượng, tình huống căng thẳng đối với những người tham gia. Hầu hết những người tham gia phàn nàn và phản đối, liên tục khẳng định rằng họ không thể tiếp tục được nữa. Những người tham gia là nữ thường khóc khi họ bất đồng quan điểm. Điều kiện thí nghiệm đã tạo ra xung đột đáng kể trong số những người tham gia là rõ ràng từ những phản đối của họ:

- 180 volt cho thấy: "Ông ta không thể chịu nổi! Tôi sẽ không giết chết ông ta! Ông ta đang la hét. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như có điều không may xảy đến với ông ta?... Ý tôi là ai sẽ gánh vác trách nhiệm nếu như có điều gì đó xảy đến? [Người thực hiện thí nghiệm chấp nhận gánh vác trách nhiệm] "Được rồi".
- 195 volt cho thấy: "Hãy lắng nghe ông ta la hét. Thôi nào, tôi không biết". [Người thực hiện thí nghiệm nói: "Thí nghiệm yêu cầu bạn tiếp tục"] "Tôi biết nó đã thực hiện được, nhưng ý tôi là ông ta không biết ông ta ở trong đó vì cái gì. Ông ta đã bị điện giật tới mức 195 volt" (Milgram, 1965, trang 67).

Thậm chí khi chỉ có sự im lặng từ phòng của người học thì người dạy cũng bị ra lệnh gây điện giật mạnh hơn, tất cả đều hướng tới nút bấm được đánh dấu "Nguy hiểm: Điện giật nghiêm trọng XXX (450 volt)".

Gây kinh sợ hoặc không gây kinh sợ?

Khi 40 chuyên gia về tâm thần học được Milgram yêu cầu dự đoán hoạt động của những người tham gia trong thí nghiệm này thì họ ước tính rằng hầu hết sẽ không qua được mức 150 volt (dựa vào một mô tả của thí nghiệm). Trong quan điểm của họ, dưới 4% trong số những người tham gia sẽ vẫn phục tùng ở mức 300 volt và chỉ 0,1% sẽ tiếp tục bằng mọi cách để đạt tới mức 400 volt. Các nhà tâm thần học cho rằng chỉ một vài cá nhân, những người là *bất bình thường*, những người tàn bạo thích gây ra đau đớn cho người khác là sẽ phục tùng mệnh lệnh một cách mù quáng để tiếp tục đi tới cú sốc điện giật mạnh nhất.

Các nhà tâm thần học đã dựa vào sự đánh giá của họ đối với những *nét đặc trưng của tâm tính* được giả định của những người liên quan tới hành vi bất bình thường như vậy; tuy nhiên, họ đang tìm hiểu quyền lực của tình huống đặc biệt này tác động tới suy nghĩ và hành động của hầu hết những người đã bắt kịp bối cảnh xã hội. Kết luận đáng chú ý và gây lo lắng được chứng tỏ với cách diễn đạt sai lầm: *đại đa số những người tham gia tuân thủ theo quyền lực một cách đầy đủ*. Không có người tham gia nào từ bỏ dưới mức 300 volt. 65% người tham gia chịu được mức tối đa là 450 volt. Hãy lưu ý rằng hầu hết mọi người đều *bất đồng quan điểm* bằng lời nói nhưng đại đa số không *bất tuân thủ* về hành vi. Từ quan điểm của nạn nhân, đó là một sự khác biệt quyết định. Nếu bạn là nạn nhân, phải chăng sẽ là rất quan trọng nếu những người tham gia nói rằng họ không muốn tiếp tục làm đau bạn (họ bất đồng), nếu sau đó họ liên tục tạo ra những cơn điện giật đối với bạn (họ đã tuân thủ)?

Những kết quả từ nghiên cứu của Milgram bất ngờ đến mức các nhà nghiên cứu đã rất cố gắng để loại trừ những lời giải thích thay thế cho kết quả. Một khả năng là những người tham gia thực sự không tin "câu chuyện bao trùm" của thí nghiệm. Họ có thể đã cho rằng nạn nhân không thực sự đau. Sự thay thế này bị loại bỏ bởi một nghiên cứu tạo ra các tác động của việc tuân thủ một cách mạnh mẽ, tức

thí và trực tiếp đối với những người tham gia thí nghiệm. Các sinh viên đại học nghĩ rằng họ đang đào tạo một con chó con bằng cách gây điện giật mỗi khi nó phạm phải một lỗi. Các sinh viên thực sự nhìn thấy con chó nhảy chồm lên và nghe thấy nó kêu ré lên mỗi khi họ bấm vào chiếc nút để kích hoạt hệ thống dây điện nằm dưới những móng vuốt của nó. Có bao nhiêu người sẽ tiếp tục gây điện giật đối với con chó để nhìn con vật đau đớn? Thậm chí trong những tình huống sinh động này, 3/4 trong số tất cả sinh viên đều đưa ra mức độ điện giật cao nhất có thể (Sheridan & King, 1972).

Một lời giải thích thay thế khác cho hành vi của người tham gia là các tác động bị giới hạn theo các *đặc điểm yêu cầu* trong hoàn cảnh thí nghiệm. **Đặc điểm yêu cầu** là những cách xử lý thích hợp trong bối cảnh thí nghiệm, ảnh hưởng tới nhận thức của người tham gia về những gì họ mong đợi và ảnh hưởng một cách có hệ thống đối với hành vi của họ. Giả định những người tham gia thí nghiệm của Milgram đoán rằng các kết quả sẽ thú vị hơn nếu họ tiếp tục gây điện giật – vì thế mà họ làm vậy. Nghiên cứu xa hơn cho thấy, sự phục tùng quyền hành không dựa trên những đòi hỏi của một bối cảnh thí nghiệm bất thường. Nó có thể xảy ra trong bất cứ bối cảnh tự nhiên nào.

Các kết quả này cho thấy, những phát hiện của Milgram không thể quy kết một cách đơn độc cho những người tham gia khi phản ứng với các nhu cầu của thí nghiệm.

ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO THỰC NGHIỆM

Sự phục tùng trong bối cảnh thế giới thực

Một nhóm nghiên cứu thực hiện nghiên cứu trong phạm vi dưới đây để kiểm tra quyền lực của sự phục tùng trong bối cảnh tự nhiên của một bệnh viện. Một y tá (người tham gia) nhận được điện thoại từ một bác sĩ cao cấp, người mà cô chưa từng gặp. Ông ta nói với cô tiến hành dùng thuốc đối với một bệnh nhân để thuốc kịp phát huy tác dụng vào lúc ông ta xuất hiện. Ông ta sẽ ký lệnh sử dụng ma túy sau khi nhận được sự bảo trợ. Vị bác sĩ đưa ra một liều thuốc gồm 20 miligam ma túy được gọi là *Astroten*. Nhãn hiệu trên hộp thuốc Astroten thông báo rằng 5 miligam là liều thuốc bình thường và cảnh báo lượng tối đa là 10 miligam.

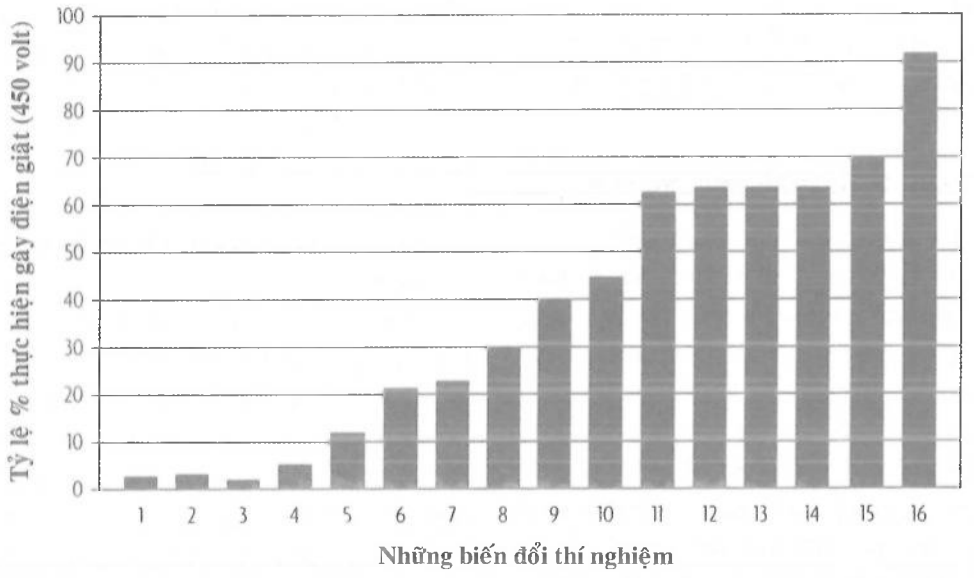
Phải chăng một y tá sẽ cho bệnh nhân uống quá liều ma túy căn cứ vào cú điện thoại của một người không quen biết khi thực hiện trái với nguyên tắc dùng thuốc? Khi tình trạng khó xử này được *mô tả* đối với 12 y tá thì 10 người *nói rằng* họ sẽ tuân theo mệnh lệnh. Tuy nhiên, những gì mà các y tá thực hiện lại là khác. Khi nhóm khác bao gồm những người thực sự ở trong tình huống này thì hầu hết các y tá đều phục tùng. Hai mươi mốt trong số 22 đã bắt đầu dùng thuốc (thực sự là một chất vô hại) trước khi một nhà nghiên cứu cản họ lại (Hofling và những cộng sự, 1966).

Tại sao con người phục tùng quyền lực?

Nghiên cứu của Milgram cho thấy, để hiểu được lý do tại sao con người phục tùng quyền lực, bạn cần xem xét tỉ mỉ hơn những tác động tâm lý trong tình huống. Trước đó, chúng ta đã nhận thấy các tác động của tình huống thường thúc đẩy những hành vi như thế nào; trong nghiên cứu của Milgram, chúng ta nhận thấy một ví dụ đặc biệt sinh động trong nguyên tắc chung đó. Milgram và các nhà nghiên cứu khác đã điều khiển một loạt khía cạnh trong hoàn cảnh thí nghiệm để chứng minh rằng hiệu quả phục tùng gần như hoàn toàn phụ thuộc vào những biến thể tình huống chứ không phải là những biến đổi về tính cách. Hình 17.6 biểu thị mức độ phục tùng được phát hiện trong những tình huống khác nhau. Chẳng hạn, phục tùng là rất cao khi một người lần đầu tiên tự nguyện thực hiện theo sự phục tùng, khi một người tham gia hành động như một *người đứng ngoài hòa giải* giúp đỡ một người khác đã được thử nghiệm điện giật, hoặc khi nạn nhân (người học) tách biệt khỏi người

dạy. Sự phục tùng là rất thấp khi người học yêu cầu bị điện giật, khi hai người có quyền lực đưa ra những yêu cầu trái ngược nhau hoặc khi nhân vật có quyền lực là nạn nhân. Tất cả những phát hiện này đều hướng tới ý kiến cho rằng *tình huống* chứ không phải là sự khác biệt trong các thành viên tham gia đã kiểm soát hành vi nhiều hơn.

Hai lý do khiến con người tuân thủ theo quyền lực trong những tình huống này có thể được truy nguyên tới hiệu quả của những nguồn ảnh hưởng có tính *quy chuẩn* và *thông tin* mà chúng ta đã thảo luận trước đó: con người muốn được yêu thích (ảnh hưởng có tính quy chuẩn) và họ muốn là đúng (ảnh hưởng có tính thông tin). Họ có xu hướng làm những gì mà người khác đang làm hoặc đòi hỏi nhằm được chấp thuận và thừa nhận về mặt xã hội. Thêm nữa, khi ở trong một tình huống mơ hồ, mới lạ – giống như tình huống trong thí nghiệm – người ta tin vào những người khác để tìm ra dấu hiệu như đối với những gì được cho là cách



HÌNH 17.6 - Sự phục tùng trong những thí nghiệm của Milgram

Biểu đồ cho thấy một bản mô tả sơ lược về những hiệu quả phục tùng từ yếu đến mạnh thông qua nhiều biến đổi thí nghiệm của Milgram.

1. *Người học đòi hỏi bị điện giật*
2. *Người có quyền lực là nạn nhân – người ra lệnh bình thường*
3. *Hai người có quyền lực – các mệnh lệnh trái ngược nhau*
4. *Những người tham gia được tự do lựa chọn mức độ điện giật*
5. *Hai người tình nguyện phản đối*
6. *Một người bình thường đưa ra những mệnh lệnh*
7. *Người có quyền hành rõ ràng*
8. *Đạt tới sự gần gũi*
9. *Sự gần gũi*
10. *Bối cảnh thiết chế*
11. *Giọng nói phản hồi*
12. *Nạn nhân riêng biệt*
13. *Những phụ nữ là thành viên tham gia*
14. *Hai người có quyền lực – một là nạn nhân*
15. *Thành viên tham gia là những người ngoài cuộc*
16. *Một người tình nguyện thực hiện gây điện giật*

thức đúng đắn và chính xác để xử sự. Họ có khả năng làm như vậy hơn khi các chuyên gia hoặc những người đưa tin đáng tin cậy nói cho họ biết họ nên làm gì. Một nhân tố thứ ba trong mô hình của Milgram là những thành viên tham gia có thể bối rối về *cách bất phục tùng*; họ không nói về sự bất đồng quan điểm trong việc làm cho người đang điều khiển thí nghiệm này hài lòng. Nếu họ có một cách đơn giản và trực tiếp để thoát khỏi tình huống – chẳng hạn như bấm vào một nút "thoát" – thì có thể sẽ tốt hơn là bất phục tùng (Ross, 1988). Cuối cùng, sự phục tùng quyền hành trong tình huống thí nghiệm này là một phần của *hành vi có từ lâu* được những đứa trẻ học trong nhiều bối cảnh điều kiện khác nhau – phục tùng quyền lực mà không có câu hỏi nào (Brown, 1986). Phương pháp giải quyết bằng cách đánh giá thông qua kinh nghiệm này thường phục vụ tốt cho xã hội khi quyền lực là chính đáng và xứng đáng để phục tùng. Vấn đề là nguyên tắc được áp dụng quá mức. Sự phục tùng mù quáng đối với quyền lực có nghĩa là phục tùng bất cứ ai và với tất cả nhân vật có quyền lực một cách đơn giản bởi vị thế được dành cho họ mà không quan tâm tới những đòi hỏi và yêu cầu của họ là bất công hay công bằng.

Các thí nghiệm của Milgram và bạn

Những gì trong nghiên cứu về sự phục tùng này là quan trọng mang tính cá nhân đối với bạn? Bạn sẽ đưa ra lựa chọn nào khi đối mặt với những tình huống khó xử về đạo đức trong suốt cuộc đời? Hãy dành một khoảnh khắc để phản ánh những kiểu phục tùng đối với tình huống quyền lực có thể xuất hiện trong trải nghiệm hàng ngày của bạn. Giả định bạn là một người bán hàng. Bạn sẽ lừa gạt khách mua hàng của mình như thế nào nếu như ông chủ của bạn khuyến khích hành vi như vậy?

Nghiên cứu về sự phục tùng của Milgram thách thức chuyện hoang đường cho rằng quỷ dữ ẩn náu trong trí óc của những người xấu – "họ" xấu, khác với "chúng tôi" hoặc "bạn" là tốt, người chẳng bao giờ làm những việc như vậy. Mục tiêu của chúng ta trong việc thuật lại chi tiết những phát hiện này không phải là để hạ thấp bản chất con người mà là để làm rõ rằng ngay cả các cá nhân bình thường, có ý tốt có khả năng vấp phải nhược điểm khi đối mặt với những thế lực mạnh thuộc tình huống và xã hội.

Cuối cùng, chúng tôi mong muốn thêm vào một lưu ý về chủ nghĩa anh hùng. Giả định đại đa số những người có thể so sánh với bạn đầu hàng trước những thế lực của nhóm có quyền lực mạnh mẽ. Theo quan điểm của chúng tôi, nếu bạn có thể phản kháng, điều đó xác nhận bạn là anh hùng. Vị anh hùng là một người có thể hành động theo lý trí, vượt ra khỏi ý thức khi tất cả những người khác đều tuân theo, hoặc người có thể đi trên xa lộ đạo đức khi những người khác đang dừng lại trong sự im lặng, cho phép những hành động xấu xảy ra mà không ngăn cản. Có thể sự hiểu biết của bạn về những thế lực mang tính tình huống khiến cho "sự vô vị của cái xấu" có thể thúc đẩy bạn đi theo chiều hướng anh hùng.

◆ TÂM LÝ CỦA TỘI DIỆT CHỦNG VÀ CHIẾN TRANH

Đến nay, chúng ta nhận thấy loài người có sự sẵn lòng phục tùng quyền lực. Tuy nhiên, cần một sự đánh giá đối với đặc điểm này trong bản chất con người để giải thích tại sao vào một số thời điểm và ở một số nơi, một nhóm lại thực hiện sự tàn phá có hệ thống đối với một nhóm khác – **tội diệt chủng** – và xa hơn nữa là tại sao một nhóm lại tiến tới chiến tranh hoặc thực hiện những hành động hung hăng ít mang tính nghi thức hơn nhắm vào một nhóm khác. Trong phần này, chúng ta sẽ phân tích một số thế lực lịch sử và tâm lý đã đưa con người theo đuổi con đường gây hấn có tổ chức cao.

Nhà tâm lý học Ervin Staub (1989, 2000) đã nghiên cứu các chiến dịch diệt chủng trong suốt lịch sử và đưa ra một báo cáo về các tập hợp thế lực văn hóa và tâm lý khiến cho các chiến dịch có thể trở thành nỗi kinh hoàng:

- Điểm khởi đầu thường là điều kiện sống khó khăn nghiêm trọng đối với những thành viên của một xã hội – hoàn cảnh kinh tế khắc nghiệt, biến đổi xã hội...
- Trong những điều kiện khó khăn này, con người sẽ tăng cường sự thúc ép thông thường để xác định những nhóm bên trong và bên ngoài mà chúng tôi đã mô tả trong Chương 16. Trong trường hợp này, những nhóm bên ngoài trở thành *kẻ gio đầu chịu báng* trước những yếu kém của xã hội. Trong nhiều trường hợp, việc gio đầu chịu báng trở thành một phần trong hệ tư tưởng chung về văn hóa hoặc xã hội.
- Bởi vì nhóm phải gio đầu chịu báng bị đổ lỗi vì những yếu kém của xã hội, trở nên dễ dàng để thanh minh cho bạo lực chống lại họ. Các tình tiết bạo lực này dẫn tới việc *suy nghĩ về thế giới công bằng* (Lerner, 1980): các thủ phạm và những người đứng ngoài cuộc trở nên tin rằng – bởi vì chúng ta sống trong một thế giới công bằng – các nạn nhân chắc hẳn phải thực hiện điều gì đó để khiến cho bạo lực xảy ra đối với chính họ.
- Bạo lực cũng bào chữa cho chính bản thân nó – ngăn cản bạo lực sẽ có nghĩa là thừa nhận rằng nó đã sai từ khi bắt đầu. Hơn thế nữa, khi thực hiện bạo lực có tổ chức mà không bị trừng phạt, sự thụ động của cộng đồng được coi là bằng chứng cho pháp luật.

Các khái niệm và hình ảnh về "kẻ thù"

Chúng ta đã cho rằng trạm dừng quan trọng trên con đường dẫn đến tội ác là việc gio đầu chịu báng. Chúng ta có thể nhận thấy quá trình giống nhau cùng tác động thậm chí khi điểm kết thúc không phải là việc tàn sát có hệ thống. Sự nhận thức này về mối đe dọa kinh tế là thích hợp với kiểu mẫu mà chúng tôi đã mô tả trước đó: thành kiến và sự sẵn sàng phân biệt đối xử không phải xuất hiện một cách tự phát; chúng đòi hỏi những tình huống xã hội nuôi dưỡng niềm tin và cho rằng "kẻ thù" đang sử dụng những nguồn lực khan hiếm. Điều này đặt ra bối cảnh cho tình trạng bạo lực.

Khi một thế lực bắt "kẻ thù" phải gio đầu chịu báng thì nó cũng biến họ thành *vô nhân tính* – cố gắng thuyết phục nhận thức về nhóm như là những vật thể không phải là con người phải bị hủy diệt. Quá trình làm mất nhân tính cũng đặc biệt quan trọng đối với sản phẩm của chiến tranh.

Trong những tình huống đối chứng – không có các bối cảnh lịch sử – những nhóm quyền lực cao và thấp, ít nhiều có điểm giống nhau trong những phản ứng của họ. Đó là sự suy ngẫm về những bài học lịch sử thúc đẩy các phản ứng của họ tách biệt nhau. Rõ ràng, bối cảnh lịch sử đã trợ giúp những người tham gia phát triển thiên hướng của chính họ hướng tới sự hung hăng hay quy phục.

Tại sao con người đi tới chiến tranh?

Trong phần này, chúng ta thảo luận một cách ngắn gọn về một số yếu tố tâm lý dẫn dắt cá nhân lựa chọn tham gia vào cuộc chiến.

Chẳng hạn, chúng ta có thể hỏi tại sao con người sẽ hy sinh cuộc đời mình vì tổ quốc. Đó có thể là hành động cuối cùng của chủ nghĩa vị tha – từ bỏ cuộc sống để phục vụ một số sự nghiệp nào đó. Hãy nhớ lại chương trước, khi mà viễn tượng tiến hóa xác định khao khát bảo vệ các thành viên gia đình (có nghĩa là gìn giữ vốn gen của con người) như là một nguồn gốc quan trọng của chủ nghĩa vị tha. Một số nhà nghiên cứu đã đề xuất rằng, nhiều người đã tiếp thu sự liên kết giữa "gia đình" và "đất nước" (Stern, 1995). Phải chăng sự liên kết

này là đầy đủ để giải thích lý do tại sao con người sẽ chết vì tổ quốc? Phải chăng những người hành quân ra trận xây dựng một "thực tại xã hội" mà họ tin rằng cuối cùng là họ đang bảo vệ những lợi ích của gia đình theo nghĩa đen?

Trong thời kỳ hiện đại, con người hiếm khi tiến tới chiến tranh với mục tiêu thống trị hoặc xâm chiếm. Thay vào đó, con người tiến tới bằng lòng tin rằng họ đang bảo vệ những lợi ích quan trọng đối với nhân dạng của sự sống còn của họ. Mỗi cộng đồng được cấu thành bởi hàng triệu cá nhân. Trong số những cá nhân đó cũng có nhiều người phải tiếp thu một cách đầy đủ những nguyên tắc phản ứng trong tình trạng lâm nguy để sẵn lòng hy sinh cuộc đời mình. Bất cứ nguyên nhân "thực sự" nào của chiến tranh được phát giác thông qua phân tích lịch sử, đó là sự tác động mạnh mẽ của cá nhân và tâm lý thúc đẩy con người cam chịu những nghịch cảnh.

Đến nay, chúng ta đã nhận thấy một số cách mà trong đó những tác động tâm lý tạo ra bối cảnh chiến tranh – và sự tàn bạo có dính dáng đến bối cảnh chiến tranh – có vẻ hoàn toàn có lý. Giống như chủ đề cuối cùng của cuốn sách, chúng ta ủng hộ những nỗ lực mà các nhà *tâm lý học* tiến hành để sử dụng sức mạnh tâm lý nhằm thúc đẩy con người cùng tồn tại trong hòa bình.

ĐIỂM LƯU Ý CUỐI CÙNG

Chúng ta đã kết thúc hành trình tìm hiểu tâm lý con người. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ nhận ra mình đã bổ sung được bao nhiêu kiến thức qua cuốn sách này. Tuy nhiên, chúng tôi hy vọng bạn sẽ tiếp tục theo đuổi mối quan tâm của mình và tiếp tục góp phần vào sự nghiệp năng động này như một nhà nghiên cứu, bằng việc áp dụng hiểu biết về tâm lý để giải quyết các vấn đề xã hội và cá nhân.

Kịch tác gia Tom Stoppard nhắc nhở chúng ta: "Lối ra ở nơi này cũng là lối vào ở nơi khác" (Kết thúc cái này là khởi đầu của cái khác). Chúng tôi muốn bạn tin rằng lối vào của giai đoạn tiếp theo trong cuộc đời bạn sẽ thuận lợi hơn bởi những gì bạn đã thu hoạch được từ sách và từ chính quá trình nghiên cứu tâm lý của bạn.

TÓM TẮT NỘI DUNG CHÍNH

◆ SỨC MẠNH CỦA HOÀN CẢNH

Suy nghĩ và hành động của con người chịu sự tác động của ảnh hưởng tình huống.

Được chỉ định đóng một vai trò xã hội thậm chí trong những bối cảnh nhân tạo, có thể khiến cho con người hành động trái ngược với những niềm tin, giá trị và khuynh hướng của họ.

Các quy phạm xã hội định hình thái độ và hành vi của các thành viên trong nhóm.

Nghiên cứu kinh điển của Sherif và Asch biểu thị các ảnh hưởng có tính thông tin và có tính quy chuẩn dẫn tới sự tuân thủ.

Ảnh hưởng của thiểu số có thể xuất hiện như một kết quả từ sự ảnh hưởng có tính thông tin.

◆ CHỦ NGHĨA VỊ THA VÀ NHỮNG HÀNH ĐỘNG ỦNG HỘ XÃ HỘI

Các nhà nghiên cứu đã cố gắng giải thích tại sao con người tham gia vào những hành vi ủng hộ xã hội, đặc biệt là hành vi vị tha không phục vụ cho những lợi ích của chính họ.

Những viễn tượng tiến hóa tập trung vào mối quan hệ huyết thống và sự tương nhượng.

Con người cũng thực hiện các hành vi ủng hộ xã hội để phục vụ cho những lợi ích của mình, làm lợi cho cộng đồng cụ thể và gìn giữ những quy phạm xã hội.

Các nghiên cứu về sự can thiệp của người ngoài cuộc cho thấy, tình huống quyết định một cách rõ ràng người nào có khả năng hoặc không có khả năng trợ giúp trong những tình huống khẩn cấp.

◆ SỰ GÂY HẤN

Từ một viễn tượng tiến hóa, các hành vi gây hấn xuất hiện bởi vì con người cần đảm bảo khả năng gìn giữ chủng loài.

Những khác biệt mang tính cá nhân ở hành vi gây hấn được phản ánh cả trong phân tích về gen, cấu tạo bộ não và chức năng hormon.

Các tiểu sử tính cách khác nhau dự đoán các xu hướng nhắm tới sự gây hấn mang tính bốc đồng hoặc mang tính công cụ.

Mặc dù có những rào cản đối với hành vi gây hấn nhưng tình huống xuất hiện lại thúc đẩy các phản ứng.

Sự tức giận dẫn tới gây hấn; sự tức giận cũng sẽ tạo ra mức độ leo thang.

Các nền văn hóa khác nhau tạo ra những quy phạm khác nhau đối với hành vi gây hấn dựa trên sự giải thích văn hóa về bản ngã.

◆ TÂM LÝ CỦA XUNG ĐỘT VÀ HÒA BÌNH

Các nghiên cứu của Milgram về sự phục tùng là một chứng cứ rõ ràng đối với ảnh hưởng của những nhân tố tình huống có thể đưa những người bình thường tham gia vào hành vi bạo lực có tổ chức.

Một số quá trình giống nhau nuôi dưỡng những thành kiến trong thời gian dài có thể dẫn tới tội ác diệt chủng và chiến tranh.

Con người tự hy sinh để phản ứng trước những mối lo sợ và đe dọa đối với gia đình và cộng đồng của họ.

Những nỗ lực khuyến khích sự tương tác có thể giúp cho việc thiết lập và duy trì nền hòa bình trên thế giới.

TÂM LÝ HỌC VÀ ĐỜI SỐNG
Richard J. Gerrig - Philip G. Zimbardo

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT : 39.260.031

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN
Biên tập : Phan Thị Ngọc Minh
Biên tập Văn Lang : Phan Quân
Trình bày : Đông Phương
Vẽ bìa : Hs. Nguyễn Hùng
Sửa bản in : Thu Hương

CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG
40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 38.235079

In 500 cuốn khổ 19x27 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang
06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.
Xác nhận ĐKXB số : 4355-2017/CXBIPH/32-113/HĐ.
QĐXB số : 0960/QĐ - NXBHĐ, ngày 09/12/2017.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.